Sabela Cea Bao

Despertando la sensibilidad

Aceites esenciales, cristales y sabiduría oriental

Letrame
Grupo Editorial

Sabela Cea Bao

Despertando la sensibilidad

Aceites esenciales, cristales y sabiduría oriental

Letrame
Grupo Editorial

Letrame Editorial.

www.Letrame.com

info@Letrame.com

Diseño de edición: Letrame Editorial.

Maquetación: Juan Muñoz

Diseño de portada: Rubén García

Supervisión de corrección: Ana Castañeda

Imagen de portada: Maribel Bao

ISBN: 978-84-1114-407-0

personales y subjetivas.

.

Este libro no es un libro de consulta médica.

Es un libro que plasma un tramo de mi proceso personal y profesional.

Es una ventana desde donde contemplar una senda escogida por una persona que podría ser cualquiera; una persona que no posee la verdad absoluta.

No creas nada de lo aquí escrito, simplemente valóralo y reflexiona sobre ello hasta alcanzar tu verdad.

En caso de malestar, dolencia o enfermedad, acude a tu médico o sanitario especialista.

A mi amigo del alma.

«Contempla cada camino de cerca,

entonces hazte esta pregunta crucial:

¿me lleva el corazón por esta ruta?

Si lo hace, entonces el camino es bueno.

Si no es así, es inútil»

Carlos Castaneda.

Introducción

Recuerdo mi infancia como un baile entre la vida y la muerte; entre lo creado y lo imaginado, entre lo conocido y lo extraño, entre la fe y el miedo, entre luces y sombras. También recuerdo que en mi interior se extendía un pasto interminable de posibilidades, todas ellas increíbles, y cómo, despierta o en sueños, podía acceder a cualquiera de esos universos fantásticos que creaba a todo color, llenos de personajes y lugares extraordinarios donde era siempre la heroína, siempre la protagonista del cuento.

A medida que crecía, mi forma de percibir e interpretar el entorno y mi sensibilidad en general, fueron aumentando con cada año que cumplía hasta convertirse en un verdadero calvario. Sentía el mundo que me rodeaba increíblemente grande y agresivo, y a mí, cada vez más pequeña y vulnerable. No sabía ni comprendía lo que me pasaba. Solo sabía que sentía muchas cosas diferentes a la vez y que ninguna me gustaba; entre ellas estaban frustración, miedo, tristeza y una gran culpa, como si algo sucio y oscuro habitase dentro de mí. Recuerdo la ansiedad por intentar no hacer algo mal y ser juzgada, y aunque solo pude comprender este sentir con el paso de los años y mucho trabajo consciente al lado de buenos terapeutas, negar que esta sensación siempre estuvo ahí sería negarme a mí misma, y ahora lo sé, pero durante mucho tiempo… me negué.

No sé cuándo empezó, pero mis mundos imaginarios comenzaron a traspasar la barrera de lo irreal, presentándose ante mí completamente materializados, absolutamente palpables y reales. De día era terrible, pero de noche era aún peor. Se me aparecían imágenes distorsionadas que me llenaban de miedo y que no podía controlar, hasta el punto de que era rara la noche que no despertaba a mis padres con potentes gritos de pánico. A ellos les decía que aquello eran pesadillas, pero yo sabía que no lo eran; estaba completamente despierta. La vergüenza podía conmigo y no me sentía capaz de decirle a mi familia que lo que veía lo podía hasta oler. ¿Y si no me creían y pensaban que me lo inventaba para

llamar la atención? ¿Y si pensaban que estaba loca? Tenía la cabeza tan saturada de cosas y el cuerpo tan agotado por una lucha en solitario, que ya no podía más. Además, tenía las emociones a flor de piel y estaba muy susceptible, por lo que cualquier comentario que me hicieran era motivo para echarme a llorar. Todo lo sentía como un ataque personal.

Hasta los veinte años no tuve fuerzas para contarles aquello a mis padres, pero ya a los doce me di cuenta de que podía sentirme mejor de lo que me sentía, que algo que no comprendía me estaba haciendo daño y que esto podía cambiar. Aún conservaba suficiente fe, y sin saber nada más que lo que puede saber una preadolescente del tema, le dije a mi madre:

—Mamá, necesito ayuda. Quiero ir a un psicólogo.

Y mi madre, que es muy sabia, no se lo pensó ni un segundo y buscó un profesional que me pudiese atender y ayudar enseguida. Encontró a una psicóloga a la que iba una vez por semana. Me dedicaba a sentarme frente a ella y a responder a las preguntas que me hacía, sin ningún tipo de feedback. Ni que decir tiene que aquella primera experiencia poco impacto tuvo sobre mi persona. Me pasó de largo como pasan las hojas de los árboles un día de viento, pero en ningún momento me desanimé. Tenía claro que aquella psicóloga no era representativa del gremio al completo, y me convencí de que seguro que había alguien especial para mí que sabría cómo llegar al jardín oculto que había creado en mi interior; alguien que realmente me pudiese ayudar. Mientras tanto, había tomado la decisión de esperar pacientemente a que pasaran los años, intentando encontrar en el tiempo algo de alivio, como se suele decir. Fui formándome poco a poco en diferentes disciplinas, pensando siempre que era primero para mí, a nivel personal, y con el tiempo ya se vería si lo aplicaba a otros o no. El trabajo de acompañamiento no tardó en llegar; fue algo natural que tenía que pasar, pero lo más importante fue todo el desarrollo en mi interior que comenzó a florecer.

Con el masaje comprendí la importancia y la necesidad del contacto. Necesitaba muchísimo contacto, ¡y ni siquiera lo sabía! Aprendí a dar, desde luego, pero sobre todo aprendí a recibir. En mi casa no teníamos carencia de contacto, todo lo contrario, pero tengo

que confesar que, ser la tercera de cuatro hermanos, a mí me supuso tener que pelear por la atención de mis padres. No les pasó lo mismo a mis hermanos; sin embargo ahí está la prueba de que, incluso prestando igual atención a nuestros hijos, toda de la que somos capaces, aun dando todo lo que tenemos y más, es posible que para uno de ellos todavía sea insuficiente. Apunto que para mí, mis padres son un ejemplo de paciencia, atención y servicio desinteresado, un ejemplo de auténtico amor incondicional a sus hijos. Yo no fui consciente de mi necesidad de contacto y de recibir hasta que comencé a aprender masaje. Hasta ese momento, vivía creyendo que justamente ahí no podía haber ningún conflicto porque, como he dicho, mi familia de origen es una familia amorosa. Pero el vacío existía.

Descubrí también por aquella época los aceites esenciales y, casi de forma casual, cómo podían afectar a mi estado de ánimo. Recuerdo lo animada que me sentía cada vez que daba un masaje con aceite esencial de limón. Al principio no fui consciente de ello, pero con el paso del tiempo pude ver la relación y ya no pude parar de investigar. Fue tan revelador este hecho, darme cuenta del vínculo entre aroma y emoción, que inmediatamente quise saber más. No me interesaba tanto si les sucedía a otros o qué les sucedía, sino más bien qué era lo que me sucedía a mí. Estaba tan ansiosa por sentirme estable y asentada, sin miedos que gobernasen mi vida, que casi inmediatamente me hice con un interesante «botiquín» de aceites esenciales. Aunque me formé y aprendí sus beneficios a nivel físico, tengo que reconocer que lo que siempre me ha llamado la atención ha sido su relación con la mente, las emociones y sentimientos, seguramente por mis circunstancias personales.

Recuerdo pensar un día: «Si los aceites esenciales pueden ayudarme a generar un estado emocional concreto a través del sentido del olfato, ¿podría utilizar los otros sentidos para obtener resultados parecidos? Y si es así, ¿qué puedo utilizar y cómo?». El sentido del tacto ya lo estaba estimulando a través del masaje, y obtenía buenísimos resultados, pero ¿y el oído? ¿Y el gusto? ¿Y la vista? Me di cuenta de que en todo momento estos sentidos estaban recibiendo estímulos, durante todo el día, pero no les estaba prestando atención; los daba por sentado, y fue maravilloso redescubrirlos. Mi autoestima fue recomponiéndose paso a paso,

muy lentamente, así que decidí continuar. Desempolvé mi pequeña colección de minerales y busqué libros sobre ellos; de geología, mineralogía, cristalografía, y por supuesto sobre gemoterapia. Todos ellos me dieron el impulso y el ánimo para hacer lo que luego se convirtió en un hábito, que todavía se mantiene a día de hoy: escribir un diario personal lleno de reflexiones y conclusiones nacidas de mi relación con los cristales y la pura observación interna. Era como encontrar un pequeño hilo, un hilo que crecía al ir tirando de él; un hilo con nudos que aparecían cuanto más tiraba y, con cada nudo, aprendía algo nuevo de mí misma. Cada vez que observo de nuevo un mineral me evoca algo diferente. Es como cuando vuelves a leer un libro y te das cuenta de algo distinto, algo que antes no habías visto.

Entonces llegaron mis veintitrés años. Me fui a Madrid a aprender Shiatsu y allí, en la escuela, a través de profesores y compañeros, no solo descubrí otra forma maravillosa y auténtica de contacto, además aprendí que conceptos creados hace miles de años al otro lado del mundo podían representar una realidad totalmente actual, rindiendo culto a la naturaleza al completo, exponiendo sus ciclos y ritmos, sus colores y sonidos, sus luces y sus sombras. En aquella escuela aprendí a escuchar más y mejor a mi cuerpo y al mundo que me rodea, aprendí a comprenderme pero, sobre todo, aprendí lo que realmente significaba aceptarme. Entendí que todo lo que me pasaba tenía un sentido y un porqué, y que tenía la opción de elegir entre sentirme mejor o peor, a pesar de mis circunstancias. Pude continuar a partir de ese momento, pero esta vez con mucha más calma y siendo más consciente de mí misma. Si tuviera ahora mismo que describir el Shiatsu con una sola palabra, una que se acercase a la esencia de esta disciplina, diría que es integrador. El Shiatsu une, da soporte, acompaña, suma, recompone y completa. Todo ello es lo que a mí me aporta e infinitas cosas más. Con él he podido vincular las diferentes herramientas con las que trabajo, haciéndolas colaborar entre ellas y, sin lugar a duda, comprendiéndolas cada vez más y mejor. No puedo estar más agradecida…

Llegando casi a los treinta conocí a un ángel con el nombre de Eva; un alma grande y noble que, con muchísimo amor del de verdad y muchísimo arte, supo encontrar la llave de mi jardín interior. Ella

era la psicóloga que necesitaba. Entró, se remangó y sentí en su mirada estas palabras: «Sabela, vamos a poner un poco más de orden aquí, que aún se le pueden dar un par de vueltas a esto». Si lo que estaba buscando era orden, no había nadie mejor para mí, y entre las dos nos pusimos a trabajar. Hicimos inventario de lo que había allí dentro, hicimos unos cuantos listados de lo que necesitábamos y de lo que ya no. Desbrozamos, embolsamos, reciclamos y tiramos muchísima basura. Una aventura extraordinaria de la mano de una grandísima profesional y mejor persona, de la que aprendí infinidad de cosas sobre mí misma. Con su presencia, su intensa y brillante luz y su sensibilidad, supo mostrarme que yo, con mi claridad y mi sombra, también soy maravillosa y, sobre todo, importante para la Vida.

Ahora mismo continúo con mi trabajo personal. Sigo escuchándome, descubriéndome, sigo cayendo y levantándome, cometiendo unos cuantos errores y también algunos aciertos, caminando lo mejor que sé y esforzándome todos los días por hacerlo algo mejor. Con los años fui aprendiendo métodos nuevos, conociendo herramientas nuevas; unas me dieron mejores resultados, otras menos, pero con cada una he seguido avanzando, y estoy segura de que no lo dejaré de hacer.

Hace más de seis años que me decidí a escribir este libro. Ha tenido muchas formas y continuará transformándose a la vez que yo misma me transforme, pero su esencia siempre se ha mantenido intacta. Mi intención con él no es más que la de exponer una pequeña parte de mi vida, una parte de mi proceso de autoconocimiento y desarrollo. Es un puñado de las reflexiones que he hecho a través del estímulo generado por aceites esenciales, cristales, los conceptos del Yin-Yang y los Cinco Elementos de la tradición china. Nada de lo aquí escrito es una verdad absoluta, simplemente es mi verdad actual que, sinceramente, anhelo ver crecer, transformarse y ampliarse.

Tanto tiempo he pasado en contacto con aceites esenciales y cristales que casi los siento como si fuesen personas con las que puedo tener una conversación; por ello me he atrevido a plasmar en cada una de las ochenta fichas que he creado una tendencia, una forma de expresión, de manera que, con sus características, también

mostraran aspectos de los cinco elementos tanto en estado de equilibrio como en desequilibrio. Con respecto a esta parte, he de decir que no he conocido a ninguna persona expresándose en su totalidad en uno de ambos polos. Nos movemos entre uno y otro, entre luces y sombras, como lo que somos: simples y a la vez complejos… seres humanos.

Esta tendencia está basada, por un lado, en las respuestas que ha generado mi cuerpo físico y psicoemocional a lo largo de estos años y, especialmente, en lo que he podido observar en las personas que han pasado por mi consulta. En el caso de los minerales también me he inspirado en su génesis, estructura, forma y comportamientos fisicoquímicos, y en el caso de los aceites esenciales en sus propiedades terapéuticas demostradas. En muchos casos pueden manifestarse de forma parecida, pero es el concepto con el que se trabaja en cada una de ellas lo que las hace diferentes y únicas. Se podría decir que el concepto marca su enfoque; es la debilidad y a la vez la fuerza de cada una de ellas.

A la tendencia le añadí dos partes: el aprendizaje (con atención al concepto que se va a trabajar) y su momento, que no es más que una parte de lo que personalmente he aprendido con ellos y una guía de en qué momento se podrían utilizar. En el aprendizaje, añado al final una serie de ejercicios en forma de preguntas que nos invitan a mirar hacia adentro y a seguir descubriendo eso de lo que estamos hechos. Desde el momento en que me decidí a escribir este libro, las preguntas han estado presentes como parte importante de mi propio proceso, ayudándome a explorar, a abrir la mente, a acercarme a eso que soy, y siento que también a aceptarme. En definitiva, me han ayudado, y lo siguen haciendo, a despertar mi sensibilidad.

Estas fichas no son dogmas, no son inamovibles ni pretendo que lo sean, sino todo lo contrario. Estas no son más que mis propias impresiones en este momento de mi vida, y cada cual tendrá las suyas. Seguramente lo aprendido cambie o se transforme con el tiempo. Es lo suyo…

Lo maravilloso de esta forma de trabajar es que habrá tantas impresiones como personas en el mundo, y es esa riqueza la que puede hacer que crezcamos más como seres, compartiendo,

colaborando y respetando esta diversidad.

Crea tus propias fichas, escribe tu propio diario, investiga y reflexiona sin culpa ni juicios, a poder ser, sin el peso de lo aprendido. Sepárate por un momento de cada una de las enseñanzas que has tenido, de lo que te han dicho o contado, de toda prueba científica e incluso de la memoria de tus maestros y ancestros. Pon en duda todo, incluso este libro que tienes entre las manos. No me creas ni creas nada de lo que te crees. Siente, como si fuese la primera vez. Siente, experimenta y escribe, y saca de ahí tu verdad.

En este libro he decidido resaltar y prestar atención a diferentes capacidades y valores, y reflexionar sobre conceptos concretos que necesitaban (y necesitan) vigilancia por mi parte, con la intención de intentar acercarme lo máximo posible al hogar, a ese lugar interno y mágico desde donde puedo volver a ser. Puedes hacer lo mismo o no, como desees. Cada cual es dueño de su proceso y de su verdad. Lo que creo que es más importante es que, hagamos lo que hagamos, ahora y siempre, intentemos hacerlo desde el Corazón, desde ese lugar elevado donde mora el Alma.

Con amor,

Sabela.

Descubriendo Oriente

«En armonía con el Tao el cielo es claro y espléndido,

la tierra es sólida y plena,

las criaturas florecen juntas satisfechas con lo que son,

en interminable multiplicación,

en interminable renovación»

Lao Tse.

Tao Te King.

.

El Yin y el Yang.

Desde mi punto de vista, y me atrevo a decir que desde el de muchos otros terapeutas, este concepto es la columna vertebral de la medicina tradicional china.

El Yin y el Yang son dos caras de una misma moneda. Representan los ciclos naturales que conforman la naturaleza y todo el universo. Son el día y la noche, el frío y el calor, lo femenino y lo masculino. Pero no describen solamente los extremos, también lo que pueda hallarse en medio. Así de relativo es este concepto. Para hacernos una idea sobre esta relatividad, tomaremos el ejemplo de la temperatura del agua. El agua a temperatura ambiente es más Yang que el agua algo más fresca, que sería más Yin, y a su vez el agua algo más fresca es más Yang que el agua helada. Así siempre, en constante movimiento y transformación.

También describe la relación entre diferentes ciclos o estados, es decir, su interdependencia. Por ejemplo, el día y la noche o las épocas del año, los conceptos arriba o abajo, duro o blando, activo o pasivo, y así hasta el infinito. Uno no puede existir sin el otro. A continuación expongo una pequeña tabla de referencia, donde se pueden apreciar de forma sencilla las diferencias entre los dos polos.

YIN YANG

frío calor

abajo arriba

dentro fuera

interno externo

descanso actividad

introspección extroversión

femenino masculino

El concepto del Yin-Yang es también la base que he utilizado para tratar de comprender los conceptos de «energía femenina» (Yin) y «energía masculina» (Yang). Quiero dejar claro que en este libro en ningún momento tengo la intención de referirme al sexo o género de una persona cuando me expreso en estos términos. Justamente pretendo que se aprecie un punto de vista integrador, en el que podamos ser capaces de percibir ambas energías en cada uno de nosotros, tal y como indica el concepto del Yin-Yang. La una sustenta a la otra y están ambas en constante movimiento y transformación. Es el conjunto de las dos lo que conforma al ser humano como individuo, siendo imposible separarlas.

En el apartado dedicado al Sagrado Femenino y Sagrado Masculino hablaremos más de ello.

Los Cinco Elementos.

El concepto de los Cinco Elementos es maravilloso. Describe de manera hermosa tanto los ciclos naturales de la Tierra, como de cada ser vivo que la habita. Cada elemento o fase tiene unas características que lo definen, de manera que podremos catalogar nuestro estado actual, o del entorno, según corresponda a cada uno. Como en el caso del Yin y el Yang, no existe un elemento sin los otros cuatro; están íntimamente relacionados. Estos Elementos son: Agua, Madera, Fuego, Tierra y Metal. A cada uno le corresponde una estación del año, un color, un sabor, una emoción, un sonido, un órgano o víscera, un fluido corporal, un punto cardinal, una nota musical, una forma de pensamiento o una etapa del desarrollo humano.

Dentro de estos Elementos también se manifiestan el Yin y el Yang.

Así, el Fuego representa el máximo Yang, con el verano como su estación, con el calor y la alegría, y el Agua el máximo Yin, con el invierno, el frío y el miedo. Los otros tres elementos representarían los estados intermedios, indicando los movimientos de expansión o contracción que avanzan hacia su máxima expresión.

Podemos observar cómo la naturaleza mantiene su equilibrio gracias a diferentes formas de autorregulación. Estas tendrán sus representantes dentro del circuito de los Cinco Elementos, y se denominarán «ciclo de generación o nutrición», y «ciclo de control o inhibición». Así que el Agua nutrirá a la Madera para que pueda crecer y esta a su vez alimentará al Fuego. El Fuego generará una Tierra fértil gracias a sus cenizas, que a su vez nutrirá al Metal, formando los minerales que la componen. El Agua se alimenta del Metal, que le aporta calidad gracias a esos minerales.

El ciclo de control actúa de la siguiente forma: el Agua controla al Fuego para que este no se exceda. A su vez, el Fuego funde el Metal, el Metal corta la Madera, la Madera contiene la Tierra y la Tierra frena al Agua. Y así se mantiene el equilibrio, tanto fuera como dentro de nuestro cuerpo. Efectivamente, dentro de cada ser vivo se manifiestan todos los Elementos, sus características y sus ciclos transformadores. Aquí he decidido presentar de forma muy escueta las características de cada Elemento, permitiendo en parte que sean las distintas «tendencias de carácter» las que nos permitan hacer un boceto en nuestra mente de las particularidades que poseen. Evidentemente no están todas expuestas, pero lograremos captar su esencia, que es lo que personalmente me interesa.

Por cada Elemento hay dos palabras clave. Son palabras asociadas a su estado Yin o Yang, que nos dan una idea general de su función, y a la vez nos sirven como conceptos comodín para entender de manera sencilla su forma de expresarse. Tengo que decir que esta idea no es mía. En mis apuntes de Shiatsu se me presentaron así. Han sido los profesores de la escuela Amigos del Shiatsu los que nos aportaron (a los alumnos) esta forma de comprender un sistema tan complejo; yo simplemente he escrito sobre ello, sobre cómo lo entiendo en este momento.

En mi clasificación, cada Elemento tendrá como representantes cinco aceites esenciales y cinco cristales. El Elemento Fuego lo he

dividido en dos, tal y como se contempla en la medicina tradicional china: «Fuego primario» y «apoyo del Fuego» o «Fuego secundario», cada uno con su correspondiente ficha.

Me he permitido hacerle un guiño a mis orígenes celtas en el Elemento Tierra, al que le he puesto a su estación el nombre de Samaín, que significa «final del verano», justamente la estación del año que tiene que ver con este Elemento. Evidentemente el final del verano no es una estación en sí, pero en el concepto de los Cinco Elementos sí se hace referencia a él de esta manera, indicando además que la Tierra marca no solo esa estación, sino también los cambios entre una y otra; y es que el Elemento Tierra, como veremos, tiene que ver entre otras cosas con la manera de gestionar los cambios y transiciones de nuestra vida.

Aromaterapia

«Los hombres podían cerrar los ojos ante la grandeza,

ante el horror, ante la belleza,

y cerrar los oídos a las melodías o las palabras seductoras,

pero no podían sustraerse al perfume.

Porque el perfume era hermano del aliento.

Con él se introducía en los hombres y si estos querían vivir,

tenían que respirarlo.

Y una vez en su interior, el perfume iba directo al corazón

y allí decidía de modo categórico entre inclinación y desprecio,

aversión y atracción, amor y odio.

Quien dominaba los olores, dominaba el corazón de los hombres»

Patrick Süskind.

El perfume.

.

Cuando un aroma nos toca el corazón.

Todos tenemos alguna referencia, por pequeña que sea, de los efectos que pueden tener algunas plantas; y si no, hoy en día, en la era de las comunicaciones, podemos acceder con un clic a prácticamente toda la información que queramos sobre el extenso mundo vegetal. Con respecto a los aceites esenciales, existen interesantes experimentos y estudios enfocados en sus efectos para la salud. Uno de los aceites esenciales con más referencias es el de bergamota, aunque podemos encontrar de muchos otros. En PubMed, sin ir más lejos, encontraremos algunos.

En cualquier caso, sin duda los aromas pueden evocarnos miles de recuerdos diferentes. Aún viene a mi memoria el olor a cacahuetes y bizcochos que nos daba mi abuela cuando íbamos a su casa, y de esto hace ya unos cuantos años. Este recuerdo siempre me hace sentir confiada y tranquila, me recuerda la seguridad y la calma que se respiraba en aquella casa. Ese es uno de los maravillosos efectos de los aromas, el de generar un estado concreto, capaz de transformar nuestra persona.

Una fragancia en particular puede estimular rápidamente la mente y llevarnos a responder a ese estímulo de una forma diferente a como lo habríamos hecho sin ella. Es esa capacidad de estímulo-respuesta en parte lo que a mí me interesa. Los aceites esenciales pueden ayudarnos a «preparar el terreno» para que nuestra esencia pueda expresarse. Pueden ser estímulos desde los que podamos crear un estado de relajación, reposando las emociones y los pensamientos agitados. Podemos aplacar la sensación de ansiedad, o incluso despejar la mente cuando la sentimos saturada o pesada, o también reactivar el organismo, poniéndolo en marcha para la acción. Todo esto es importante para que el equilibrio vuelva a nuestra vida. Sin este equilibrio físico y psicoemocional, difícilmente podremos acceder a un estado de calma desde donde construir puertas a la verdad que nos rodea.

Dependiendo del aceite esencial y la persona que se lo aplica, se generarán unos efectos concretos en áreas determinadas del individuo. El mismo aceite puede llevar a una persona hacia un estado de relajación y a otra hacia un estado especialmente despejado y vital, o incluso pueden darse ambas opciones. Somos seres complejos y diversos, y el impacto de un aroma específico en cada cual será distinto. La atracción o repulsión de un aceite esencial también puede ofrecernos información sobre qué aspectos de la personalidad debemos pulir o a cuáles darles más visibilidad, e incluso podemos utilizar estas sensaciones para determinar por dónde comenzar a trabajar.

Los aceites esenciales, utilizados con respeto, pueden ser una herramienta fabulosa para ayudarnos en el imparable proceso de autoconocimiento, y la naturaleza nos regala tantos como aspectos por trabajar.

Formas de aplicación de los aceites esenciales.

Existen varias formas de utilizar nuestros aceites esenciales y sacarles el mejor partido. Las siguientes son algunas de ellas, las que personalmente más utilizo, pero hay más.

En el baño.

Es importante mezclar primero los aceites esenciales con un emulsionante, no echarlos directamente al agua, o no se diluirán en ella. Si las gotitas de aceite quedan suspendidas en el agua, al contacto con la piel pueden producir irritaciones, y en algunos casos quemaduras, según qué aceite hayamos utilizado. Así que mezclaremos bien de cinco a siete gotas en total de aceite esencial con un emulsionante tipo lecitina de soja líquida, una crema base o incluso un poquito de gel de baño (mi opción preferida), e incorporaremos esta mezcla a la bañera.

A partir de otoño, en mi casa, todos nos hacemos baños que

incluyen aceite esencial de niaulí, lavanda o mandarina (entre otros); así nos aseguramos de fortalecer nuestras defensas, despejar las vías respiratorias, fomentar la relajación y, por qué no, hacer del momento del baño algo más rico e interesante.

En masaje.

Para un adulto, mezclar una gota de aceite esencial por cada dos mililitros de aceite portador, tipo almendras, sésamo o nuez de albaricoque. Aplicar a la zona a tratar esta mezcla y masajear.

En niños o embarazadas recomiendo utilizar la aromaterapia siempre bajo supervisión de un especialista. Son etapas delicadas que necesitan consideraciones especiales, y cara al trabajo psicoemocional que aquí propongo, en un primer momento no las contemplo, a excepción de casos puntuales. Al igual que tenemos mucho cuidado con las dosis cada vez que tomamos cualquier medicamento, respetando lo que nos dicta nuestro médico, con los aceites esenciales es exactamente igual. Consultaremos a un terapeuta cualificado y trabajaremos con las dosis que nos indica. Que los aceites esenciales provengan de plantas no quiere decir que no tengan contraindicaciones o efectos adversos.

En difusión.

La cantidad del aceite esencial que echaremos en el difusor (recomiendo los de ultrasonidos mejor que los de vela), dependerá del tamaño de la habitación y por supuesto del tiempo que deseemos difundir el aroma.

Para una habitación de diez metros cuadrados y una difusión de quince minutos, podemos echar en el difusor entre tres y cinco gotas de aceite esencial. Si queremos difundir más tiempo, una hora por ejemplo, podremos echar de doce a quince gotas. Debemos

recordar que no todos los aceites esenciales tienen la misma densidad. Con los más densos corremos el riesgo de obturar los conductos del difusor, así que o los utilizamos a través de otro método o, si los difundimos con estos aparatos, debemos hacerles después una buena limpieza por dentro para mantenerlos en buen estado.

Otra forma de hacer difusión es colocar de cuatro a seis gotas de aceite esencial en una bola de algodón y colocar esta sobre el radiador de casa cuando esté encendido. El calor hará que el aceite se evapore y perfume el ambiente. Esta podría ser una buena opción para los aceites esenciales más densos. Por supuesto, este método nos puede servir solo para radiadores de agua, o eléctricos que funcionen sin resistencia, ya que con esta, el algodón con el aceite podría prender y hacer que nos llevemos un buen susto. Ante todo seamos precavidos y usemos el sentido común.

En inhalación.

Podemos colocar dos gotas de aceite esencial puro en un pañuelo de algodón o en una tira aromática e inhalar suavemente.

En niños también se puede utilizar este método, pero en vez de acercarles el pañuelo a la cara se les puede colocar atado a una esquinita del cabezal de su cama, de manera que puedan percibir el aroma sin saturar sus pequeños cuerpecitos.

En atomizador de ambiente.

Me gustan mucho los atomizadores de ambiente. Suelo utilizar alcohol de setenta grados como base. En un frasco con capacidad de cien mililitros echo noventa y siete mililitros del alcohol. A este le añado cincuenta gotas en total de aceite esencial. Cierro el frasco, agito bien y ya está listo para utilizar. Sencillo y cómodo. Con este

método podemos fabricar un atomizador de ambiente, brumas para la almohada o la ropa, tónicos capilares (yo hago uno de árbol de té para mis hijos, para la época de piojos) o desodorantes.

Para estos dos últimos recomiendo utilizar agua destilada como base y un emulsionante, que podremos encontrar en tiendas especializadas. La fórmula para cien mililitros sería casi la misma: cincuenta gotas en total de aceite esencial, la correspondiente cantidad de emulsionante y el resto de agua destilada. Es un formato muy cómodo y versátil que en mi casa nunca falta.

En una mascarilla de barro.

Mezclar dos gotas del aceite esencial puro que se desee, por cada dos cucharaditas de arcilla en polvo. Mezclar esto con agua destilada o algún hidrolato que nos guste, hasta conseguir una pasta homogénea, y aplicarlo a la zona a tratar.

Esta dosificación es apta para aplicación facial. Si queremos hacer un emplasto corporal, la dosis sería de seis gotas de aceite puro por cada cuarto de taza de barro en polvo.

Como nota…

Existen muchas otras formas de aplicar nuestros aceites esenciales. Aquí he expuesto algunas de las que más me gusta utilizar. El baño y el masaje son una terapia en sí mismos, sin necesidad de incorporar aceites esenciales, pero combinarlos hace de la experiencia un auténtico deleite para los sentidos, además de que seguiremos aprovechando nuestros aceites de tratamiento para continuar con el trabajo de desarrollo personal que estemos haciendo en ese momento.

Es importante cuidar la calidad de los elementos que añadimos a nuestro baño, y de la misma forma cuidar también de la propia salud seleccionando bien a nuestro masajista. Un terapeuta sensible

y consciente, con un carácter agradable y manos amorosas, puede obrar milagros sin utilizar un solo aceite.

Mimar nuestros aceites.

Cuidar de que nuestros aceites se mantengan intactos a lo largo del tiempo es fundamental, para conservar su calidad y asegurarnos de que cada vez que trabajemos con ellos sigan teniendo los mismos efectos beneficiosos sobre el organismo.

Lo primero que debemos hacer antes de adquirir un aceite esencial es observar bien su etiqueta. En ella deben venir detalladas el mayor número de características posibles (nombre común, especie botánica, parte destilada, número de lote, etc.) y su procedencia, al igual que la fecha de caducidad. Cuantos más aspectos botánicos se incluyan, mejor que mejor y, por supuesto, su «quimiotipo» si lo tiene. En la página web de Pranarom, empresa dedicada a los aceites esenciales desde 1991, definen así este concepto:

«En función del biotipo (días de sol, clima, composición del suelo, altitud…), una misma planta puede producir esencias muy diferentes desde el punto de vista bioquímico. De estas variaciones de la composición bioquímica de los aceites esenciales surge la noción de quimiotipo. Dos quimiotipos del mismo aceite esencial presentan no solamente propiedades terapéuticas diferentes sino también índices de toxicidad muy variables».

Como ejemplo de esto último, ponen el aceite esencial de tomillo.

El tomillo QT (quimiotipo) tuyanol tiene una tolerancia cutánea óptima, mientras que el tomillo QT timol es cáustico para la piel.

Si queremos cuidar nuestro cuerpo como es debido, debemos preocuparnos por darle los productos de mejor calidad que podamos conseguir.

Una vez tenemos nuestro pequeño kit aromaterapéutico, lo siguiente que debemos considerar es el lugar donde guardarlo. Debe ser un lugar fresco y seco, preservado de la luz y el calor, y por

supuesto fuera del alcance de los más pequeños de la casa.

Desde mi punto de vista, los aceites deben guardarse juntos, bien etiquetados (la propia etiqueta también nos ayuda a evitar el paso de la luz) y evitar en todo lo posible frascos con tapón tipo pipetero, que puede llegar a corroerse y dejar inservible el propio aceite esencial que intenta proteger.

Precauciones a tener en cuenta.

Saber utilizar con conciencia y respeto nuestros aceites esenciales hará que la aromaterapia se abra a nosotros como una flor en primavera. Nos brindará todo su fragante potencial y descubriremos nuevos caminos que nos llevarán hacia la armonía.

A continuación expongo las que creo son las precauciones más importantes que tomar:

Sobre la piel…

Aunque creamos que no nos pueden hacer daño porque son un producto natural, no es así. Algunos aceites esenciales son irritantes o fotosensibilizantes, como el de la canela o los cítricos. Conocer bien lo que tenemos entre las manos nos ofrecerá la tranquilidad y seguridad necesarias para aplicar el producto, y nos evitará disgustos innecesarios.

Seguir las dosis recomendadas según el aceite y las características de la persona a quien lo apliquemos es un factor importante. En el caso del trabajo que nos ocupa, que es la aromaterapia psicoemocional, las dosis empleadas para un adulto serán de una gota por cada dos mililitros de aceite portador. Si tenemos dudas con respecto a la sensibilidad que pudiera tener la piel, es mejor probar antes el preparado en una zona como la muñeca. A los pocos minutos la piel de esta zona reaccionará si sufrimos alguna intolerancia o alergia.

Hay que tener en cuenta también las alergias no solo a los aceites esenciales, sino también a los aceites vegetales que utilicemos como portadores, como el de almendras, por ejemplo, o el de avellanas. Mi hijo mayor es alérgico a estas últimas, y el contacto con ellas nos asegura la visita a urgencias del hospital inmediatamente después de la inyección de adrenalina.

Aplicación de un aceite puro…

Aunque existen aceites esenciales que no implican peligro a la hora de aplicarlos puros sobre la piel, son los menos, y desde mi punto de vista no nos hace falta esta manera de aplicarlos para encontrar los beneficios que buscamos en el trabajo psicoemocional. Mi recomendación es diluir siempre nuestros aceites esenciales en un vehículo portador, ya sea un aceite vegetal, una crema base o un gel.

Por vía interna…

Aunque hay muchos terapeutas que utilizan la aromaterapia por vía oral, yo no lo recomiendo para trabajar a nivel psicoemocional. Esta vía de administración implica unos riesgos innecesarios y existen otras formas de aplicación para obtener resultados sin necesidad de ingerir ningún aceite. En el caso de querer, por alguna razón, administrar aceites esenciales por esta vía, recomiendo antes que se consulte con un médico o un aromaterapeuta cualificado. La vía oral es una vía de administración estupenda para casos concretos, pero hay que tener muy claro cuándo, cómo y en qué dosis pautarla.

Para el trabajo que aquí nos ocupa podemos utilizar la vía olfativa y la cutánea, pero no la oral.

Nota aromática.

Hace ya bastante que los aceites se empezaron a clasificar dentro de tres notas aromáticas concretas dependiendo del tiempo que permanecen presentes en el ambiente. Estas notas son altas cuando el aroma persiste un breve lapso de tiempo, con un primer mensaje de entrada que, aunque puede llamarnos la atención, suele evaporarse rápidamente. Notas medias que se mantienen más y tratan de alcanzar con insistencia al corazón, deseando llevarle su mensaje, o notas bajas, de base o raíz, con una capacidad de anclaje lo suficientemente fuerte como para fijar ese mensaje al punto deseado. Imaginemos un barco velero; las notas altas serían las velas, las medias serían el armazón del barco y las de base serían el ancla. Todos los aceites tienen en su interior estas tres notas desde donde se expresan, todos son ese barco; pero hay una nota que predomina en ellos, y es atendiendo a esta como los clasificaremos. Al unirlos en mezclas o sinergias unos se ayudarán a otros, permitiendo que lo mejor que tiene cada uno en potencia aflore con el máximo esplendor posible.

Notas altas: presentan la mezcla. Es la primera fragancia que percibimos. Como ejemplo de aceites esenciales característicos de este grupo tenemos los de cítricos o algunas flores de aroma fresco.

Notas de corazón o medias: dan cuerpo al preparado, siendo habitualmente de aromas dulces y suaves, como el de geranio, hinojo o rosa.

Notas base: fijan la mezcla dándole anclaje, profundidad y permanencia. Aquí nos solemos encontrar resinas y algunas maderas, como el vetiver, el incienso, la mirra o el sándalo.

Aunque son tres las notas, no por ello tenemos que utilizar en todos los preparados tres aceites diferentes. En muchos preparados nos llega con utilizar dos o incluso un aceite nada más, y también podríamos hacer mezclas de muchos más aceites diferentes, todo va a depender de lo que queramos conseguir. Recordemos que las tres

notas están presentes en todos los aceites esenciales. Yo particularmente me rijo por el concepto de «menos es más». En mi caso es raro que trabaje con más de un aceite esencial; prefiero ir de uno en uno e ir averiguando qué respuestas genero según qué aceite o cuál es el mensaje que recibo de cada una de sus notas. El trabajo con un aceite esencial o cristal en particular me permite conocerlos de forma individual, tomar nota de cómo mi ser al completo reacciona ante su aroma, su contacto o su visión. Pero esta es mi forma, no tiene por qué ser también la tuya. Te invito a probar. Acércate a los aceites esenciales a tu manera, siempre con respeto y mimo, y averigua cómo y qué te inspiran a ti.

Gemoteterapia

«Las piedras preciosas nacen de la lucha,

de matrimonios forzosos entre elementos químicos hostiles,

y son lo suficientemente duras

para sobrevivir a cataclismos que arrasan con todo a su alrededor».

Natalie Angier.

(Fragmento de uno de sus artículos,

publicado en 2015 en The New York Times).

.

Aclarando conceptos.

Antes de nada me parece interesante considerar el significado de algunas palabras que nos podremos encontrar tanto en este libro como en muchos otros, porque no es lo mismo un mineral, que una gema, que una piedra preciosa o un cristal. A pesar de ello, cuando normalmente se habla de gemoterapia o terapia con cristales, se incluyen a todos los ejemplos siguientes:

Un mineral es un elemento sólido, natural e inorgánico de la corteza terrestre con una composición química específica.

Un cristal es un mineral con una estructura cristalina en la que todas las moléculas siguen un orden geométrico determinado.

Una piedra preciosa es un mineral con unas características concretas de belleza, color y resistencia, entre otras.

Las gemas pueden tener un origen mineral, animal (como las perlas) o vegetal (como el ámbar y el azabache). Una gema se suele utilizar para la confección de joyas o elementos relacionados con el arte, y quizá, una de sus características principales, aparte de su belleza y dureza, es su escasez.

Los mineraloides no cuentan con una estructura cristalina definida, por eso también se les conoce como «amorfos». Ejemplos de estos serían la obsidiana o el ópalo.

Los cristales se dividen en siete familias o sistemas cristalinos, según la figura geométrica que forman sus moléculas. Estos sistemas son: triclínico, monoclínico, rómbico, tetragonal, hexagonal, trigonal y cúbico.

Además, los cristales tienen unas características o propiedades específicas que también nos ayudan a identificarlos, como por ejemplo su dureza, brillo, color, exfoliación, raya, etc.

En cualquier caso, la naturaleza nos brinda la oportunidad de disfrutar sobremanera, poniendo al alcance de nuestras manos muchos de sus tesoros cristalinos, algunos ya descubiertos, otros esperando el momento de darse a conocer, pero todos ellos un regalo para los sentidos.

Mi forma de entender la gemoterapia.

La pregunta que muchas personas se hacen es: ¿pero cómo funciona realmente la gemoterapia? ¿Cómo funciona un cristal para que tenga los efectos que se supone que tiene?

Estas preguntas me las he hecho yo misma infinitas veces y es que, si preguntas a un médico, a un químico, físico o biólogo, te dirá que es imposible que la cercanía o contacto con un cristal tenga efectos físicos sobre el cuerpo humano. Y tienen razón, porque tampoco existen hoy en día estudios científicos sobre el tema que demuestren estas teorías. Personalmente, después de veinte años de trabajo con minerales, poniendo a prueba lo que otros autores y terapeutas afirman sobre ellos, dudo que tengan alguna capacidad curativa. Yo no he observado resultados concluyentes que me hayan llevado a pensar que son los cristales los que disponen de la capacidad para sanar. Pero entonces, ¿qué sucede con ellos? Para responder a esta pregunta me limitaré a explicar cuál es mi forma personal de entender la gemoterapia.

Desde que era muy niña me han llamado la atención los cristales y las piedras de colores que me encontraba. Las guardaba en cajas y me pasaba el tiempo contemplándolas. ¡Me parecían verdaderos tesoros! Recuerdo la sensación al sujetarlos entre las manos; sentía que poseía algo de mucho valor, y no hablo de su valor económico, hablo de lo especial que era la experiencia. Recuerdo sentirme como la portadora de un secreto que solo yo conocía. Aquello me generaba muchísima confianza, y el valor que les daba a aquellos cristales de repente pasaba a mi persona.

Durante mucho tiempo, incluso en mis primeros años como terapeuta, dejé los cristales a un lado. Pero ellos, siempre pacientes, volvieron a mi vida en cuanto estuve preparada para prestarles verdadera atención y, paso a paso, los he integrado en el corazón y en mi día a día.

Al principio de mi andadura con ellos me guiaba por las experiencias de distintos autores, pero me di cuenta, con el paso del tiempo, de que no conectaba con la filosofía o creencias de lo que se considera como gemoterapia. Así que me dediqué a hacer trabajos de visualización, percepción y relajación con los poquitos cristales que tenía a mano. De esta forma comencé a hacer mis propias fichas de cada cristal, una especie de diario personal que completaba con las diferentes experiencias que me aportaban algunos de los clientes que se prestaban a hacer sesiones con ellos —y a los que estoy eternamente agradecida por ello—.

En lo que a minerales se refiere, el no contar con estudios científicos que certifiquen ninguna propiedad terapéutica, hasta puede convertirse en algo a favor, porque nos permite «jugar» a ser exploradores, cartógrafos de nuestro mundo interior. No hay nada escrito sobre ellos (con base científica) que tenga que ver con posibles propiedades curativas, pero eso no quiere decir que no los podamos utilizar conscientemente como símbolos o tótems, estímulos que abran la puerta de nuestra mente y corazón para poder conocernos mejor a nosotros mismos.

Cuando contemplamos una obra de arte, escuchamos una melodía o leemos un libro especial para nosotros, cuando disfrutamos de una deliciosa comida o vemos una obra de teatro, no estamos ingiriendo un medicamento; pero algunos podríamos decir que experiencias de este tipo han sido totalmente reveladoras y terapéuticas en ciertos momentos de nuestras vidas, y que han generado un cambio trascendental en la forma de entender el mundo que nos rodea. Experiencias de este tipo han sido estímulos tan potentes que me han llevado a estados concretos y profundos en mi interior, me han llevado a reflexiones y descubrimientos sobre mí misma tremendamente especiales. Con los cristales me ha pasado lo mismo. Observarlos, tocarlos, conocerlos… ha sido y sigue siendo maravilloso. El percibirlos con mis sentidos y tratar de entender sus

propiedades físicas ha hecho que también haya podido establecer paralelismos con las diferentes circunstancias de mi vida y cómo respondo en cada una de ellas. Han sido el estímulo que necesitaba en algunos momentos para empujarme y motivarme a investigar sobre mí misma.

Te invito a que contemples un cristal, el que sea, y escribas sobre lo que te inspira. Al principio puede parecerte un ejercicio complicado y abstracto, quizás porque no estés acostumbrada/o a intentar identificar qué sientes o qué piensas en este momento, o a hablar sobre ello y desarrollarlo, pero con el tiempo quizás te sorprendas con la evolución y los resultados. Este ejercicio lo puedes hacer con cristales, o con cualquier cosa que te guste o te llame la atención. Al final se trata de utilizar un elemento que te genere una sensación especial y observar la respuesta interna que se genera, sin juzgarla. Estar en ella y luego hacer una reflexión.

Ahora mismo podemos encontrar mucha información sobre propiedades terapéuticas de los cristales a nivel físico. Yo prefiero no meterme ahí porque, como he dicho antes, es algo que me genera dudas. Los utilizo desde otro punto de vista, prestándole más atención a las respuestas que genera todo mi cuerpo que a las propias herramientas, ya sean cristales, aceites esenciales o cualquier otra cosa. Me gusta trabajar con ellos como si fuesen una obra de arte; y es que, para mí, verdaderamente lo son, tanto los aceites esenciales como los cristales. Son obras de arte bellísimas que la Tierra nos ofrece. ¿Por qué no utilizar su belleza para conocernos, y encontrar la nuestra?

Formas de utilizar un cristal.

Estos son algunos ejemplos de cómo podemos dar uso a nuestros cristales. Como se puede observar, en esta lista no están los formatos de elixir, macerado o ungüento. Aunque otros terapeutas utilizan estas formas, yo prefiero percibir el cristal directamente, como mínimo con uno de los cinco sentidos. Así es como personalmente he podido observar resultados.

Exponiéndolos en casa o el trabajo.

En forma de joya.

Sobre el cuerpo en una sesión de relajación, meditación o terapia.

Sujetos a alguna parte del cuerpo con un esparadrapo, sintiéndolos sobre nuestra piel.

En el bolsillo, por ejemplo, donde podamos acceder a ellos sin problemas cuando nos apetezca.

Mimar nuestros cristales.

Cuidar y mimar nuestros cristales es importante para evitar que se dañen, además con estas atenciones enviamos un mensaje positivo no solo al elemento que cuidamos, sino a nosotros mismos. La dedicación que ponemos en nuestros cristales puede ser un reflejo de la forma en que nos prestamos atención a nosotros mismos. Así que… ¡Manos a la obra!

Existen varias formas de limpiar los minerales, y dependiendo de sus características físicas utilizaremos unas u otras. Si te dedicas a extraer minerales de la tierra seguramente ya conozcas algunas, pero voy a dar por sentado que si estás leyendo este libro es porque te interesan los cristales de forma parecida a como me interesan a mí, como herramientas para fomentar el autoconocimiento, así que lo que voy a hacer es exponer aquí unos consejos básicos de conservación de nuestros cristales (y alguna reflexión personal), para evitar que pierdan brillo o puedan incluso estropearse hasta el punto de no tener arreglo.

Para mantener nuestros minerales en buen estado, los podemos guardar en bolsitas de algodón, y si puede ser no mezclarlos por si se dañan unos a otros. Una de mis selenitas es la prueba de que para algunos cristales es mejor un compartimento aparte, así de delicada es ella. También se pueden guardar en cajas de madera bien forradas con tela de algún material natural, y he visto a alguna amiga dejar sus piedras en los huecos de una caja de bombones que

previamente había decorado con tela. De todos modos, a mí me encanta exhibirlos. ¡Que se vean! El disfrute que se obtiene con la contemplación de estas maravillas de la naturaleza no tiene igual.

Si los tienes expuestos, es interesante que los coloques en una vitrina cerrada, de forma que estén protegidos del polvo y de la luz, pero también de la humedad. Muchos minerales se deterioran con la luz solar, tanto directa como indirecta, se estropean con el calor, con distintos ácidos o los simples vapores de productos de limpieza, y muchos otros pueden llegar a deshacerse si entran en contacto con un ambiente húmedo, no digamos directamente con el agua. Un mineral es un elemento que en su ambiente natural está sometido a una presión, temperatura y humedad determinadas. En el instante en que lo sacamos de este contexto y lo trasladamos a otro muy distinto, lo que sucederá es que su estructura de base original comenzará a cambiar, mostrando en su «cuerpo» las señales inequívocas de este proceso. Si en su medio ambiente, antes de ser extraído, un cristal no llega a estar a más de veinticinco grados, por ejemplo, podemos imaginar qué sucederá en su constitución cuando lo acerquemos a nuestro cuerpo, con una temperatura diez grados superior. Ese cambio de coloración o las clásicas estrías internas que de súbito aparecen no significan que el cristal haya «absorbido nuestra energía negativa» (lo místico y sutil es muy atractivo, pero quizás sea más interesante empezar a aplicar un pensamiento más crítico). Si a una estructura cristalina la sometemos a un cambio brusco de temperatura (como por ejemplo de diez a quince grados de diferencia —si no más—, que es lo que le sucede cuando pasa de una temperatura ambiente de veinte grados a una de treinta y seis al pegarlo a un cuerpo humano vivo), este impacto podría generar deformaciones microscópicas que dan lugar en poco tiempo a esas grietas y «fantasmas» en su interior o, incluso, a un cambio perceptible y evidente en su tono, coloración y brillo. Si hay variaciones constantes y algún que otro pequeño o gran golpe, pues sí, evidentemente, nuestro cristal puede llegar a romperse. Cuando nos revienta la luna del coche, lo habitual es pensar que ha sido por el impacto de una pequeña piedra o por un cambio importante en la temperatura, pero no aplicamos la misma lógica para nuestros minerales cuando los utilizamos para algo más que para adornar (muchos de ellos considerablemente más delicados que una luna o el vidrio, este con una dureza media de 5-6 en la escala de Mohs).

Vaya usted a saber por qué.

Si queremos limpiarlos de polvo, podemos utilizar pinceles suaves de pintor, para asegurarnos de no rayar la superficie del mineral, o incluso un paño fino de algodón húmedo para los cantos rodados que admitan humedad.

Precauciones.

Las precauciones que me parecen más importantes a tener en cuenta son, en realidad, una llamada de atención en relación a tres formas bastante conocidas de utilizar los minerales; formas que me han generado, ya desde hace tiempo, una mezcla entre dudas y alarma.

Huevos vaginales. Muchos minerales tienen en su composición química elementos claramente tóxicos o perjudiciales para la salud, algo que parece no tenerse en cuenta con respecto a estos huevos y el lugar donde se colocan. ¿Es necesario un contacto directo con la mucosa vaginal para obtener resultados? Si decidimos hablar en términos de energía, ¿no trabaja igual el cristal sin ese contacto directo, tan solo con la cercanía al cuerpo? Creo que reflexionar sobre esto no nos hace ningún daño; quizá lo que nos pueda hacer daño sea no hacerlo. Aunque los veamos tan bien pulidos y labrados, tan «aptos para el contacto», debemos respetar su composición química, la forma en la que trabajamos con ellos y nuestro propio cuerpo, de la misma forma que lo hacemos con los aceites esenciales. Si exigimos cada vez con más ahínco que alimentos, cosméticos o fármacos pasen por cierto tipo de controles de seguridad y calidad, y que se hagan estudios amplios y completos sobre ellos, debemos pedir el mismo rigor a cualquier elemento que nos vendan (teóricamente) para la salud, y mucho más si nos lo indican para estar en contacto con cualquier tipo de mucosa.

Collares y pulseras de ámbar. Estos collares se venden para niños pequeños en la etapa de la salida de los dientes, para aliviarles el dolor.

Sin meterme en si hacen efecto o no, lo que sí es cierto es que se han dado casos de niños asfixiados por culpa de este collar. Debemos tener en cuenta que lo primero es la salud del niño y, si eres de las/os que creen que el ámbar tiene poder y capacidad para aliviar el dolor, seguramente también lo tenga poniendo un trozo de este elemento bajo el colchón a la altura de la cabeza del niño. De esta forma nos evitamos un posible disgusto y a la vez permitimos la cercanía del ámbar al bebé para que genere el efecto que creas que deba generar.

Poner un collar a un bebé es como darle para jugar una pulsera de cuentas, con las que se podría atragantar. Si vemos impensable una cosa, la otra es exactamente igual. Insisto, no hablo aquí de las creencias, hablo del formato elegido. Poner un collar en el cuello de un bebé es aumentar la probabilidad de que sufra estrangulamiento o asfixia.

Elixires. Con esta forma de trabajar con los cristales también he sentido cierta alarma, por la misma razón que los huevos vaginales. Si decidimos utilizar elixires de cristales, me parece interesante tener la precaución de que sean elixires hechos por el método indirecto, es decir, que el mineral no haya tocado en ningún momento el líquido que queramos ingerir. Esto se puede conseguir siguiendo el método del «baño María»: el cristal escogido en un pequeño bol y este a su vez dentro de un bol más grande que lleva el líquido que vamos a ingerir. Con este método nos evitamos posibles disgustos y a la vez seguimos trabajando con el mineral a través del formato escogido.

Sabiduría oriental

«A mí me parece que antes de emprender

el viaje en busca de la realidad,

en busca de Dios, antes de actuar,

antes de tener cualquier relación con otro (…)

es esencial que comencemos

por comprendernos a nosotros mismos»

Krishnamurti.

.

A continuación (y utilizando sus estaciones como referencia) veremos los Cinco Reinos desde los que la Vida se expresa en nuestro interior y exterior: el reino del Agua con el invierno, el de la Madera con la primavera, el del Fuego con el verano, el de la Tierra con Samaín, la etapa del fin del verano, y por último el reino del Metal con el otoño.

Para cada reino he elegido cinco aceites esenciales y cinco minerales, cada uno con sus características y un concepto de base sobre el que podemos trabajar o explorar. Insisto en que lo aquí escrito forma parte de mi experiencia hasta ahora, por lo que no hay nada inamovible; no es la verdad absoluta, y desde luego tampoco es mi intención que así sea.

Estas ochenta fichas tienen su índice al final del libro. Propongo iniciar el viaje desde ahí, permitiendo sentir cómo resuena en el interior cada uno de los conceptos que se ofrecen, y leer según esa resonancia y el momento en el que nos encontremos.

Te invito a hacerte con un cuaderno y con el cristal o el aceite con el que te apetezca trabajar. Haz relajaciones, tu trabajo corporal diario, visualizaciones o medita con ellos, y escribe todo lo que sientas intentando ser lo más honesta/o posible. No temas tus respuestas; abrázalas de la misma forma que abrazarías a tu yo niña/o, expresándote sin el peso de juicios o etiquetas.

Sin más, te abro puertas a los Cinco Reinos que habitan en tu interior y exterior.

Que los disfrutes.

EL REINO DEL AGUA

Invierno Interior

El Agua representa nuestro invierno interior. El invierno es una estación fría, de recogimiento. Lo que más nos apetece en esos días lluviosos es quedarnos en casa bien envueltos en una manta y descansando mientras leemos un buen libro, vemos una película o tomamos un café caliente en soledad o con algún familiar o amigo.

La vida en la calle parece casi inexistente, mientras que en el interior de cada casa se disfruta de la lenta actividad propia de un hogar. Esa es la energía del Agua: interna, profunda, pasiva, oscura y casi solitaria. Su reino es la noche cerrada y oscura, el momento de descansar, de soñar, de recuperarse para poder afrontar la nueva mañana. Fluye silenciosa en las profundidades, como un río subterráneo de gran fuerza y potencia, pero que nadie ve. Su energía es la de la introspección y el reposo, la quietud y la purificación, pero como ese río subterráneo que avanza implacable hacia su destino, también es la energía de la tenacidad, la voluntad y la resistencia. El río no se ve y, en efecto, parece que en él no se dé la vida, que no haya movimiento, pero no es así. Si metes los pies sentirás la corriente profunda que hace que fluya hacia adelante, y si observas bien, podrás percibir la vida en él. Una vida que espera paciente a que llegue la hora de expresarse en la superficie… pero aún no.

Como en el momento onírico, el cuerpo es casi inamovible, pero internamente todo fluye y vive en la mente del soñador.

Las semillas se gestan en el Agua, sin ella no se puede perpetuar la especie, así que el Agua también está en nuestro útero, esa maravillosa incubadora de vida, de ideas originales y únicas. El Agua regala el don de la fertilidad al ser humano, tanto en el plano físico como en el mental. Es gracias a su poder que somos capaces de imaginar, que nuestra mente tiene esa capacidad para crear

todos los escenarios posibles que luego nos pueden servir para darle forma a un nuevo proyecto y llevarlo a cabo.

El miedo es la emoción de este elemento, y es muy lógico que sea esa y no otra. Es en el invierno de la vida, el momento de la misma muerte, cuando más temor podemos llegar a tener. Miedo a lo desconocido, a desaparecer, a no volver a sentir ni actuar más. Miedo al cambio y a la transformación, miedo a ser juzgados. Miedo a la eterna soledad.

Pero atravesemos ese temor. Porque el ciclo continúa, y después del frío invierno, siempre llega la primavera…

YIN DEL AGUA

Impulso

La palabra impulso implica movimiento, y el movimiento es en parte lo que nos caracteriza a los seres vivos. Estar vivo significa reaccionar, implicarte, dar la mano al miedo y ser capaz de estar cara a cara con tus circunstancias.

Las cascadas, los saltos de agua, pueden representar de manera gráfica la fuerza vital y el impulso del que estoy hablando. Toda esa energía en potencia que de repente somos capaces de sacar de nuestro interior, que somos capaces de expresar. Un mundo interior rico y maravilloso, lleno de misterios y brillantes ideas. Lo que muchos necesitamos es poder sentir que el temor o el pánico ya no nos ahogan y que somos capaces de continuar con nuestra expresión de vida. Saber que tenemos capacidad para actuar en un momento determinado con fuerza y dirección, al igual que el agua de un río.

El miedo es una emoción clave para sostener el pulso vital, pero puede convertirse en una forma de monstruo interno cuando nos domina y no nos permite avanzar y seguir creciendo, por eso es fundamental valorarlo y reflexionar sobre él, sacar la verdad que

esconde y traspasarlo. Es importante averiguar si nuestros miedos son fundados o no, y después saber si son heredados o son exclusivos de cada uno.

Aportar luz a estos miedos hará que podamos abrazarlos y tomarlos de la mano cuando se nos presenten, y seamos capaces de superar posibles obstáculos de una vez por todas.

.

YANG DEL AGUA

Voluntad

A todos nos puede faltar voluntad en un momento determinado de la vida. El esfuerzo que muchas veces nos requieren ciertas circunstancias se puede convertir en una montaña muy alta y escarpada.

Es posible que lo que nos falte sea motivación, porque a lo mejor la cuestión que sea no nos interesa; pero también es posible que sí nos interese y aun así no dispongamos de fuerza para superarla. Un ejemplo muy cercano es lo que nos sucede con la salud. ¿Por qué seguimos consumiendo algunas cosas que sabemos a ciencia cierta que nos perjudican? ¿Por qué no tomamos cartas a en el asunto, si tenemos claro que llegaremos a un destino que no nos va a gustar? Esto puede depender de varios factores, y la voluntad también puede ser uno de ellos.

Es posible también que nos veamos superados por lo que nos está tocando vivir. Sentimos que las circunstancias nos aprietan y ahogan, privándonos de la fuerza necesaria para seguir avanzando. Para tomar contacto de nuevo con nuestra voluntad quizás debamos encontrar dos cosas esenciales: el amor por lo que hacemos y un motivo elevado que lo mantenga vivo.

Todo en este mundo tiene sus luces y sus sombras. En nuestras manos está decidir hacia dónde queremos enfocar la mente y a qué parte de la labor queremos rendir homenaje. Pero para mantener la atención en un punto, en la luz de la tarea que nos toca, necesitamos darle a nuestra mente un motivo de peso para seguir. Un motivo elevado, un sentido, una razón situada al otro lado del egoísmo.

Encontrar esa razón de peso es sin duda la tarea más ardua, porque ya no peleas en contra de algo externo. Ahora se trata de encontrar el catalizador en el interior: un camino que atraviesa el propio misterio hasta dar con la luz que anhela emerger.

.

Aceites para el Invierno Interior

Elemí

Lavanda

Cedro

Enebro

Gaulteria

ELEMÍ

(Canarium luzonicum)

«El presente se halla casi siempre

enraizado en el pasado»

Agatha Christie.

Las manzanas.

.

PARTE UTILIZADA: Oleorresina.

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Balsámico, cálido, cítrico.

ELEMENTO: Agua.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Raíces.

CONTRAINDICACIONES:

Puede ser algo irritante en personas con piel sensible.

No utilizar durante el embarazo, la lactancia, ni en niños menores de siete años.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Al igual que los grandes árboles, el elemí nos muestra su capacidad de enraizamiento, de firmeza y estructura. Existe una fuerte conexión y equilibrio entre cómo se expresa, lo que quiere realmente decir y lo que el resto entiende cuando habla.

Tiene un carácter afable, templado y tranquilo. La calma es su fuerza; y su mirada, siempre hacia el interior, nos anima a serenarnos y a mirar también nosotros hacia dentro. No es de mucho hablar, pero cuando lo hace sus palabras inspiran. Su

mensaje siempre es de unidad, de equilibrio y sinceridad con uno mismo. Es como una fortificación; erguido, resistente, duro e inquebrantable, con una fuerte energía protectora que surge en cuanto comienza a relacionarse con el entorno, para cuidar de su rico y profundo mundo interno.

Es consciente de sus temores, pero logra gestionarlos con habilidad, de forma que no lo limiten en su continuo camino evolutivo. De hecho, le resulta fácil utilizarlos en su favor; es capaz de reconocer a través de ellos muchos de los patrones que se repiten a lo largo de su árbol genealógico.

Su capacidad de observación se intensifica cuando trabaja en su desarrollo, así que es posible percibir su afilada mente detrás de las muchas conclusiones a las que llega sobre sí mismo y sus hábitos.

Honra profundamente a sus ancestros, y les agradece todas aquellas enseñanzas que directa o indirectamente le han legado, especialmente aquellas que brotaron en momentos de conflicto o adversidad. Es capaz, a la vez, de ser consciente de su individualidad e independencia respecto a ellos. Es consciente de sus lealtades y al mismo tiempo puede lidiar con estas para que no se conviertan en una imposibilidad. Su firmeza, su estructura entera, está sustentada en sus raíces, en su historia, en la de sus padres, en la de sus abuelos y bisabuelos, y son estas mismas raíces las que sustentan su vitalidad y le dan impulso para crear su propio camino. Lo sabe y se centra en ello, y por eso se siente libre de culpa cuando tiene la certeza de que debe romper con alguna lealtad a la familia.

Este impulso hacia lo nuevo, hacia lo desconocido, hace que se encuentre frecuentemente en un sano estado de alerta, alegre por sentir el picor de la incertidumbre en su pecho y motivado por descubrir los misterios que la vida le reserva.

~ *En desequilibrio…*

Pierde su estructura. Su cuerpo deja de verse erguido, bien sostenido por una osamenta fuerte, para verse encorvado y retorcido, sin el anclaje que aportan unos huesos sanos. El miedo se vuelve parte del día a día, sintiéndose incapaz de gestionarlo. Esto lo retrae, lo vuelve fóbico y con amagos de hipocondría, siempre desconfiado.

Sus palabras no siguen nada bien a sus pensamientos, y estos tampoco cuadran con sus acciones, manifestándose falta de armonía y consistencia de carácter. La confianza en sí mismo se deshace y su lugar lo ocupa la vergüenza. La imaginación toma el mando y comienza a divagar, campando a sus anchas en la mente sin el gobierno de la razón, de forma que las observaciones que haga, tanto del entorno como de sí mismo, no serán las más acertadas. La imaginación no está hecha para dirigir nuestros pasos, sino para crear escenarios donde practicar nuestro andar. Al descontrolarse, descontrola también el equilibrio interno del elemí.

Su voluntad, forjada en la firmeza, se descompone, así que tampoco tendrá impulso para avanzar hacia la materialización de sus ideas. La energía se mantendrá en su caótico interior, luchando por expresarse. Como el río subterráneo que no encuentra la salida hacia el amado mar, su introspección, que antes era el refugio del sano silencio, se vuelve ahora una jaula con barrotes que percibe imposibles de atravesar.

Se siente incapaz de hacer lo que realmente le gustaría, de florecer, debido a la cantidad de «contratos», que consciente o inconscientemente ha hecho con su familia. Hace lo que hace por y para ella, sin pensar apenas en sí mismo, algo que lo lleva a sentir ansiedad con mayor o menor intensidad, estados de tristeza o depresión y un descenso importante de vitalidad y energía.

Le cuesta horrores compartir sus sentimientos e incluso desde fuera, a pesar de su angustiado interior, puede parecer frío, sin respuesta emocional aparente, a excepción de verbalizaciones tajantes y secas cuando se ve envuelto en un debate y lo que dice el contrario no le gusta, pero fuera de ahí, trata de ser lo más distante posible.

Su motivación por las sorpresas que le pueda deparar la vida se convierte ahora en una fuerte aprensión. Está abrumado por el

mundo exterior y siente un profundo miedo a fracasar.

APRENDIZAJE:

Esta oleorresina se ha vinculado desde siempre en la cultura popular al sistema óseo, a la columna y a los huesos. De hecho, en Europa se utilizaba antiguamente para ayudar a recuperar los huesos después de haber sufrido una fisura o fractura. También tiene propiedades desinfectantes y cicatrizantes, por ello se utiliza en preparados para heridas o cortes.

Lo cierto es que es un aceite esencial muy especial para mí, porque con él atravesé varios tramos de mi vida muy importantes, todos ellos relacionados con el mismo tema: mis raíces. A nivel físico puede conectarnos con aquello que nos empapa los huesos, partes de la estructura que da soporte y forma al resto del cuerpo. En el caso de nuestras raíces, estas nos dan ese mismo soporte pero a nivel psicoemocional, y desde luego conforman buena parte de la estructura de nuestro carácter.

Conocer nuestras raíces es importante por varias razones; la primera, desde mi punto de vista, es que nos ayuda a posicionarnos, a darnos cuenta del lugar que ocupamos en nuestro árbol genealógico. Pero sobre todo, nos ayuda a darnos cuenta de que efectivamente ocupamos un lugar, un espacio que es solo nuestro y de nadie más. Existimos y estamos ahí, marcando un área con nuestra experiencia de vida. Cuando hacemos el árbol genealógico, al escribir nuestro nombre inscribimos con él toda nuestra historia, nuestros aprendizajes, nuestros miedos, nuestros logros y errores. Todo lo estampamos ahí y, al igual que nosotros, cualquiera de los miembros que componen el árbol. No existe ningún miembro prescindible, todos debemos estar, todos aportamos algo por pequeño que sea que puede llegar a determinar la forma de caminar y de vivir de las generaciones venideras.

Esta es la segunda razón por la que me parece interesante conocer nuestras raíces. Con el paso de los años, generación tras generación

se pueden establecer e ir fortaleciendo desde hábitos y acuerdos hasta lealtades que nada tienen que ver con el amor. Muchos nos ayudarán a sobrevivir en un primer momento, pero como no es habitual revisarlos a medida que pasa el tiempo, acabamos por arrastrar conceptos obsoletos que pueden continuar guiando nuestra vida actual, la mayor parte de las veces sin darnos cuenta.

He visto personas viviendo en una constante tristeza, ansiedad e incluso desesperación, sintiendo el peso de la lealtad a la familia y sin poder hacer nada para remediarlo, porque el sentimiento de culpabilidad que les sobreviene solo de pensar en romper con lo que se suponía que se esperaba de ellos les generaba todavía más angustia —y eso si eran conscientes del patrón—, pero cuando no lo somos aún es peor, porque es como si estuviéramos enfermos pero nadie nos pudiese decir de qué, por lo que no sabemos cómo actuar frente a la enfermedad. Incluso podemos llegar a estar enfermos y no saberlo, creer que todo lo que nos sucede es lo que tiene que ser, normalizando el dolor y el sufrimiento que experimentamos en la vida. Darnos cuenta de qué patrones estamos repitiendo, tanto de nuestros padres como de nuestros abuelos como poco, nos ofrece información de calidad y la oportunidad única de elegir, de poder modificar si queremos y podemos nuestra existencia, y mejorar nuestra calidad de vida. Podemos elegir seguir repitiendo lo mismo o comenzar a trabajar para caminar de forma diferente, por un sendero distinto.

En tercer lugar, siento que es importante conocer nuestras raíces para lograr ser sanamente independientes; verdaderamente adultos empoderados. No actores secundarios de la propia vida, sino los protagonistas y líderes de nuestra propia historia, una historia sin cadenas, desde la que se pueden fortalecer los vínculos realmente sanos y amar y que nos amen con auténtica incondicionalidad. O simplemente recuperar nuestra propia historia aceptando que es posible que ya no existan los vínculos que creíamos y, a pesar de ello, nos perdonemos y seamos capaces a la vez, de perdonar, de desinfectar, cicatrizar y sanar las heridas que envuelven a nuestra Alma.

Existen muchas otras razones por las que es importante conocer nuestras raíces. Estos son los tres puntos que a mí más me llaman la

atención, aunque cada cual añadirá los suyos. Para mí, ha sido una bendición darme cuenta del miedo que sentía al pensar en tomar distancia con respecto a mi familia. Un salto de fe que me ha llevado a sentirme realmente bien conmigo misma, a aceptarme tal y como soy sin vergüenza ni autocastigos, a conseguir volver a soñar y sentir en mí la poderosa capacidad de creación y materialización de mis sueños, pero sobre todo y lo más importante, a relacionarme muchísimo mejor con mi familia, tanto con la de origen como con mi marido y mis hijos.

Dice un proverbio africano: «Si un árbol no tiene raíces, no puede dar frutos». Nuestras raíces marcan una estructura a nuestro carácter, pero no tiene por qué ser fija ni rígida, todo lo contrario. En medicina tradicional china, se habla del Qi heredado, un cúmulo de energía que nuestros antepasados nos transmiten como «gasolina» de reserva. Nuestros ancestros no deben estar a nuestras espaldas como verdugos, jueces o vigilantes, sino como soporte vital y fuente de experiencia e inspiración, que nos ofrezca vitalidad e impulso para continuar creando, creciendo, evolucionando y mejorando, como individuos únicos y como expresión genuina e importante dentro del propio linaje.

¿Conoces tus raíces?

¿Sientes vínculos con algún antepasado, cercano o no, que intuyes que pueden ser una barrera que impide tu crecimiento o la consecución de tu bienestar?

¿Cómo es la relación con tu familia de origen?, ¿y con la elegida?

¿Qué similitudes crees que pueden existir entre la manera de vivir de tus padres, abuelos o bisabuelos, y la tuya?

¿Qué decisión tomarías con respecto a tu familia de origen si abrazases tu miedo y este no crease una limitación? ¿Qué necesitas transformar en ti para fortalecer esta decisión?

A veces, al trabajar con nuestro linaje, tendemos a enfocarnos en aquello que nos ha hecho daño, sin darnos cuenta de que nuestros

ancestros han volcado en las siguientes generaciones talentos y belleza, regalos concretos y únicos que también nos pertenecen. ¿Cuáles son los tuyos?

SU MOMENTO:

Me gusta utilizar este aceite en etapas de introspección o reflexión. Fomenta sin duda el estado de silencio interno, y he visto buenos resultados a la hora de buscar cierta relajación o una mejora sobre la gestión del estrés.

Otro momento para utilizarlo, debido a esta tendencia a fomentar la relajación, es en etapas de cambios, especialmente de aquellos que asumimos con cierto temor o reticencia.

También me parece ideal para trabajar sobre algo de lo que afortunadamente cada vez se habla más: la vergüenza. Si existe un lugar en nuestra sombra que nos resistimos a ver debido a un sentimiento de vergüenza, este es uno de los aceites esenciales de los que podemos echar mano. A mí me ha aportado, sin lugar a dudas, una sensación clara de ligereza en el corazón en etapas en las que este sentimiento dominaba mis decisiones.

Me parece un aceite maravilloso para cuando estamos trabajando con nuestros linajes, tanto materno como paterno. Hacer una exploración de nuestro árbol genealógico acompañados del elemí puede resultar una experiencia enriquecedora. Debemos recordar que es antiséptico, por lo que puede conectarnos con el impulso y la necesidad de hacer limpieza con respecto a los distintos vínculos que nos unen a la familia. También tiene afinidad con el sistema óseo, con la parte más Yin, más densa y sombría, aquello que está más oculto a nuestra mirada, muy útil cuando buscamos patrones inconscientes que podemos estar repitiendo. Y luego tenemos su poder cicatrizante, tan útil tanto para ayudarnos a sanar heridas físicas como psicoemocionales. Además también tiene una acción descongestiva e inmunoestimulante, por lo que puede ayudarnos a conectar de nuevo con nuestra vitalidad y fortaleza innatas.

LAVANDA FINA

(Lavándula angustifolia)

«Si te faltaren los médicos, bástente estos tres:

un espíritu jovial, reposo y comida moderada»

Anónimo.

.

PARTE UTILIZADA: Flores.

NOTA AROMÁTICA: Media-alta.

AROMA: Intenso. Dulce y afrutado si es francesa, alcanforado si es inglesa.

ELEMENTO: Agua.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Descanso.

CONTRAINDICACIONES:

No tiene.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Hay pocas plantas tan relajadas o relajantes como la lavanda. Tiene un carácter muy tranquilo, y trata de fumigarlo allá por donde vaya. No le gusta nada el conflicto y tampoco los temperamentos nerviosos y cambiantes; le generan una sensación de inestabilidad y desequilibrio que no va con ella. Es delicada y fina en los gestos, en la forma de caminar, de hablar, de tratar a las personas, siempre con un tono adormecido y sonriente.

Es muy perceptiva, aunque es cierto que no se deja dominar por

ello. Escucha y luego hace una valoración entre lo que es capaz de percibir y la realidad que tiene enfrente, actuando después en consecuencia. Su intuición le hace ser consciente de los ritmos propios y del entorno, así que cuando inyecta energía en otros, lo hace con el máximo respeto y paciencia.

El mundo de los sueños le fascina, y desea que llegue la noche para poder dormir y seguir soñando. Prefiere la soledad a la compañía, porque le permite dedicarse a la introspección, aunque eso no quita para que sea sociable y generosa. Si puede ayudar al prójimo no se lo pensará dos veces: saldrá de su ensimismamiento y acudirá al rescate.

Es práctica y dispone de muchísima fuerza de voluntad e impulso, así que en un momento de crisis, dejará asombrados a todos con su capacidad para movilizar la energía de su entorno. A pesar de ser delicada, no es débil —como se podría pensar—, sino todo lo contrario. Es fuerte y está llena de vitalidad, que no regala a cualquier actividad ni a cualquier persona.

Es selectiva, perspicaz e ingeniosa, y sabe establecer límites claros con respecto a las distintas áreas de su vida. Tiene especialmente clara la importancia del descanso y la moderación, sobre todo del primero. Sabe que sin este, jamás rendiría con plenitud durante el día, así que trata de tomarse momentos de recuperación, sueño y autocuidados siempre que le es posible.

Encontrarse descansada implica para ella que se fortalezca su capacidad de sentir, sentir sus propios ritmos internos y los del entorno que la rodea, sentir el movimiento de su energía y notar cómo aumenta su capacidad de comprensión y su inspiración, la creación y materialización de nuevas ideas y proyectos.

~ *En desequilibrio…*

Piensa antes en los demás que en sí misma, lo que le genera a veces tensión, estrés o desasosiego. Esta tensión se ve amplificada por el

temor al entorno. Es una paradoja, porque teme a lo mismo que desea ayudar. La sensación es de querer formar parte de un ambiente que la asusta e incluso la paraliza, y para romper esa parálisis cree que su atención debe seguir focalizándose en los demás.

Su temperamento, antes tranquilo, se torna nervioso y un tanto frenético e inestable, justo del tipo de temperamentos de los que se aparta cuando se encuentra en equilibrio. Su voz expresa claramente este estado alterado, y aunque su tono sigue siendo bajo, se percibe claramente la perturbación interna. Sus noches son un claro reflejo del caos. O padece de insomnio, o se despierta con sobresaltos o surgen las pesadillas. Desde luego no son noches apacibles, así que sus mañanas tampoco lo serán.

El cansancio y la fatiga le hacen mella, así que si tenía algún proyecto en mente no tendrá suficiente energía para llevarlo a cabo. El día a día se vuelve demasiado cuesta arriba, debido al descenso importante de su vitalidad, algo que probablemente la lleve a su vez a estados de tristeza o depresivos. En un momento determinado, los momentos de crisis se suceden, pero contenidos. Como no tiene mucho impulso, tampoco lo tiene para estallar, y surgen situaciones de gran inestabilidad que no se ve con capacidad para gestionar, debido principalmente a que cada vez le cuesta más establecer límites claros que la ayuden a fortalecer sus necesidades básicas, especialmente la del descanso y recuperación.

Su fortaleza se derrumba, y la conexión que antes tenía con sus propios ritmos ahora se desvanece, dejando una aguda sensación de soledad de la que no es capaz de deshacerse. Se retrae, y a pesar de querer seguir formando parte de su círculo social, cada vez siente con más intensidad que este ya poco le aporta. A pesar de ello y, aun queriendo apartarse, sigue estando ahí cuando se lo piden y también cuando no, implicándose por voluntad propia en proyectos que sabe que le consumirán una energía que no tiene, por el simple hecho de haber perdido la capacidad de marcarse a sí misma unos límites que la ayuden a afianzar sus prioridades.

Esta inestabilidad genera en ella una disminución radical de la cantidad de momentos de inspiración que antes tenía, haciendo caer en picado, a la vez, la fuerza necesaria para crear y materializar

nuevos proyectos.

APRENDIZAJE:

En una era de rapidez, de prisa y precipitación, en la que se valora más el hacer que el no hacer, en la que se valora más la acción que el descanso, cada vez se alzan más voces abogando por un equilibrio entre ambos. Y es que el uno no se puede expresar bien sin el otro: hay momentos que necesitamos hacer por no hacer, crear no solo instantes de reposo a lo largo del día, sino valorar y respetar la noche como la fuente de vitalidad que es. Lo cierto es que si no fuese por los numerosos procesos de regeneración que se ponen en marcha en nuestro cuerpo durante el estado de sueño, acabaríamos desvitalizados, diría que hasta moribundos.

Yo soy mamá de tres niños (en este momento tienen tres, cuatro y seis años) que, debido a su edad y a su tipo de energía, todavía no tienen maduro el proceso del sueño, por lo que se despiertan mínimo tres veces cada uno durante la noche. Si no es por pesadillas es porque quieren agua. Si no es porque les duele algo es porque quieren ir al baño o porque se han despertado mojados, o simplemente porque no pueden dormir y necesitan el contacto de sus padres para sentirse acompañados y seguros. Cualquier razón es buena para despertarnos, y es lo que tienen que hacer, porque son niños, así hasta que desarrollen un poco más y el momento de descanso sea más largo en el tiempo. Como madre que lleva seis años seguidos sin pegar ojo más de una hora y media seguida en el mejor de los casos, creo que puedo explicar aquí lo que supuso para mí la falta evidente de descanso.

Para empezar, en el primer mes de esta aventura, comencé a padecer tremendos dolores de cabeza, que fueron reduciéndose a medida que mi cuerpo se iba adaptando a los nuevos ciclos, pero que nunca han llegado a desaparecer del todo. El estrés hizo acto de presencia con más intensidad, haciendo que mi sistema inmune me llamase la atención insistentemente para que volviera a dormir un mínimo de cuatro horas, algo que todavía hoy no sé lo que es.

Apareció una dermatitis atópica importante en la piel de todo el cuerpo, pero sobre todo en el cuero cabelludo (lo que me pica solo lo sé yo y quien padezca algo semejante). Durante tres años me salían orzuelos en los ojos que no reventaban; se enquistaban y se mantenían con la infección. Llegué a tener dieciséis orzuelos a la vez, ocho en cada ojo, hinchados como si me hubiesen pegado un puñetazo y generándome unos dolores terribles cuando mis párpados ya no podían más. Cuando mi tercer hijo tenía dos meses tuve que aceptar el hecho de que tenía que dejar de amamantar al niño, porque el dolor en los ojos por la infección era tal, que la única opción era tomar un antibiótico que él no podía recibir a través del pecho.

Yo solo quería dormir…

Mis niveles de colesterol y triglicéridos aumentaron, el dolor muscular y articular también aumentó y la ansiedad no se quedó atrás. Gran parte debido al desajuste del sueño, lo tengo claro. La fatiga ha sido nuestra compañera fiel durante todo este proceso y la paciencia que se necesita para llevar una crianza mínimamente estable, muchas veces ha brillado por su ausencia, con el consiguiente sentimiento de culpabilidad. Las poquísimas noches que tanto mi marido como yo hemos podido dormir cuatro horas seguidas, nos hemos encontrado al día siguiente con el ánimo en la estratosfera, muchísimo mejor a nivel físico y con una evidente y elevada vitalidad. El descanso es tan fundamental, que sin él es imposible recuperar el desgaste que se produce a lo largo del día, y no es que lo diga yo; cada vez hay más estudios que lo demuestran, pero aun así seguimos normalizando un sinfín de patologías que tienen que ver con su falta.

Afortunadamente, en nuestro caso, la relación como pareja es sólida, sustentada en la confianza y apoyo mutuos, por lo que a pesar de los inconvenientes del insomnio, hemos conseguido mantener el equipo unido y a flote, pero no sé cómo sería si las bases no estuviesen bien cimentadas.

Mi trabajo con la lavanda, tanto personal como con mis clientes, ha nacido de la conexión con el proceso de descanso y recuperación, con hacerse conscientes de la importancia de estos y dejar de normalizar y desvalorizar el dolor tanto físico como psicoemocional

que nos sobreviene cuando dejamos de prestarles atención.

El reposo abarca el sueño nocturno, las siestas que podemos echar durante el día, pero también los pequeños espacios de tiempo en los que el sentido de alarma de nuestro cerebro está desconectado. Estos momentos de desconexión nos ayudan a salir durante un rato del círculo del estrés, evitando que este aumente insalubremente y fomentando su descenso; pero sobre todo, estos momentos de contacto interno, cuando la atención se focaliza en nuestro interior, hacen que nos recuperemos enormemente, creando soporte y seguridad para lo que pueda acontecer cuando la atención esté afuera. Además, algo con lo que siempre he tenido que lidiar y he visto cómo lidiaban los clientes que pasaban por una situación parecida, es con el sentimiento de culpa por sentir la necesidad de este descanso cuando, insisto, es tan fundamental como los momentos de actividad. De ninguna manera conseguiremos buenos resultados durante el día si nos pesa el cansancio, y este se consigue aplacar tratando de encontrar el estado de reposo, un estado completo de tranquilidad y desconexión con el exterior para conectarse de nuevo con nuestro interior.

Con respecto a la inspiración, dice Daniel Levitin en La mente organizada que «el sueño ha demostrado mejorar la formación y la comprensión de las relaciones abstractas, tanto es así que la gente a menudo se despierta habiendo resuelto un problema que era imposible de resolver la noche antes».

¿Cuántas veces nos ha pasado esto?, ¿cuántas veces hemos hecho trabajar a nuestro cerebro en la resolución de un problema o un conflicto y hemos acabado encontrando la solución cuando dejábamos de pensar en él, cuando le ofrecíamos a la mente un espacio de descanso? ¿Cuántas veces hemos terminado el día angustiados por un problema que ha acabado solucionándose a la mañana siguiente?, ¿cuántas veces hemos utilizado la expresión «lo consultaré con la almohada»? Todos estos son ejemplos de cómo la inspiración también aflora después del reposo, infundiéndonos impulso y vitalidad para crear y materializar nuestros sueños y proyectos.

¿Qué relación tienes con tu descanso?

¿Qué haces para no hacer?

¿Te sientes culpable cuando necesitas descansar o desconectar? ¿En qué áreas de tu vida?

¿Cuándo fue la última vez que sentiste un golpe de inspiración? ¿Te sucede a menudo? Y si no es así, ¿lo relacionarías con la falta de descanso?

¿Has prestado más atención al cuidado de otros que al tuyo propio? Pregúntate por qué. ¿Qué has sacado de ello hasta ahora? ¿Qué beneficio personal interno has obtenido con esta fijación?

SU MOMENTO:

El momento perfecto para usar la lavanda es el que está gobernado por la tensión y el estrés. Inunda indudablemente nuestro cuerpo físico y psicoemocional de una sensación de calma y sosiego, ideal para etapas marcadas por el insomnio derivado del estrés, o para noches inquietas llenas de pesadillas.

Como equilibradora no tiene igual. He visto personas afectadas por cambios bruscos a diferentes niveles, con la tensión arterial alterada, con transiciones entre la euforia y la tristeza que, con la compañía de la lavanda como apoyo, han encontrado la estabilidad necesaria para afrontar su día a día con un mínimo de dignidad.

Me parece ideal para trabajar nuestra relación con el proceso de descanso y recuperación, para ayudarnos a volver a conectar con nosotros mismos y nuestras necesidades primordiales.

Es muy interesante el trabajo con ella en artistas que han perdido su inspiración, o incluso cuando no somos capaces de imaginarnos la solución a un problema que nos ronda incesantemente la cabeza.

Además, suelo utilizarla con muy buenos resultados con padres que

están afrontando la etapa de las malas noches, o que incluso les ha tocado criar a niños con un carácter más demandante o intenso. Les ayuda, igual que me ha ayudado a mí, a conectar con el valor y la importancia del descanso, a nivelar el estrés y a fomentar que el sueño (por breve que sea) sea reparador.

Otro de los momentos en los que me parece interesante trabajar con la lavanda es cuando nos cuesta establecer unos límites sanos entre el dar y el recibir, especialmente cuando damos demasiado a los demás pero muy poco a nosotros mismos.

CEDRO ATLAS

(Cedrus atlántica)

«Somos no solo una especie en peligro, sino una especie rara.

En la perspectiva cósmica cada uno de nosotros es precioso.

Si alguien está en desacuerdo contigo, déjalo vivir.

No encontrarás a nadie parecido

en cien mil millones de galaxias»

Carl Sagan.

.

PARTE UTILIZADA: Corteza.

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Balsámico, dulzón.

ELEMENTO: Agua.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Perspectiva.

CONTRAINDICACIONES: No tiene.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Su porte es majestuoso. Podríamos decir que es el rey, gobernando todo desde las alturas. Hablamos de un carácter sin duda espiritual, pero también muy conectado con la Tierra. Es un carácter equilibrado, lleno de experiencias vitales y sabiduría que aportar a todo aquel que le rodea. De mirada y alma antigua, personalidad calmada y muy pacífica. Su influencia es tal, que la respiración se normaliza y relaja en su presencia. Es el anciano sabio, humilde, dulce y comprensivo. Pero también implacable con aquellos que necesitan volver a su sitio. No permite que «impurezas», personas de actitud virulenta o energías negativas se acerquen a él, aunque no le hace mucha falta sacar el genio con estos, porque ellos mismos sienten que no tienen cabida a su lado.

Fuertemente vinculado tanto a sus ancestros como a sus «espíritus guía», no teme escucharlos y valorar las señales que de ellos provienen. Es valiente y fuerte; empapando a todo aquel que le rodea con su energía, es capaz de ofrecer impulso y vitalidad, y guiar a otros para que logren materializar sus ideas y proyectos. Con él surge la abundancia de forma natural, porque no teme la carencia. Tiene valor suficiente para abrazar sus miedos y conducirse hacia el mejor aprendizaje que sea capaz de gestionar en cada momento, con humildad y toda la dignidad de que dispone. La vergüenza no tiene cabida en su carácter, porque se respeta a sí mismo y sabe que él es perfecto en su imperfección.

Es tremendamente observador y reflexivo, algo que surge en cuanto pone su visión en perspectiva, en cuanto permite alejarse de lo que ve a un palmo de nariz y es capaz de contemplar la totalidad desde la distancia. Ahí es cuando crea otra mirada, una más completa y justa, más humilde. Desea la verdad por encima de las demás cosas, y para encontrarla sabe que debe separarse de la mayoría y sentirse a la vez unido a todos, porque cuantas más formas de entender la vida abarque, mayor será su comprensión de la misma. Si se dedica a la salud, tiene claro que su posición no es la de terapeuta, sino de acompañante. Él sabe que el terapeuta es el que está tumbado en la camilla, el que dirige realmente la sesión y auténtico protagonista del momento. Se enfoca en hacer florecer de su interior la seguridad y el soporte que el compañero o compañera necesita, pero tratará por todos los medios de no adueñarse del proceso del otro. El respeto debe ser lo más absoluto posible.

Es honesto, por lo que difícilmente mentirá a nadie. Si alguien busca que le animen después de haber cometido un error, sin duda lo logrará al lado del cedro, pero también recibirá una colosal jarra de verdades, por lo que será mejor pensárselo dos veces si no estamos preparados para escucharlas.

~ *En desequilibrio…*

Pierde la conexión con la tierra. Su mente pulula por planos que

para nada tienen que ver con la realidad presente, y su imaginación aumenta considerablemente, pero sin una salida creativa, sin capacidad para poder materializar las ideas. Se vuelve temeroso y desconfiado, en constante alerta, de forma que las relaciones sociales comienzan a ser un tanto difíciles para él. Se asusta por cualquier motivo, sin razonar sobre las circunstancias que lo sobresaltan, así que su estado de ansiedad aumenta a la par que su imaginación.

Tiene problemas de memoria reciente, así que la sensación de ir sin rumbo y confuso es algo que lo acompaña de forma habitual. Pierde poco a poco su maravillosa capacidad de conectar con sus ancestros y guías, generando en él un carácter retraído y brusco, huraño y sarcástico, como intentando protegerse del entorno ahora que siente el peso de la soledad, una soledad que le conecta irremediablemente con la vulnerabilidad, algo que a su vez le produce un profundo temor, rechazo e incertidumbre. Tiene miedo de sentirse débil y frágil, y por eso opta por no expresar su rico mundo interno, para evitar salir dañado.

Como ahora conecta con la desprotección, aparece la necesidad de sobrevivir al entorno, por lo que ya no hay lugar para la abundancia. Los pensamientos se centran en no perder lo que tiene, en vez de fluir con la vida, por ello la riqueza se le escapa de entre los dedos. Su mente le juega la mala pasada de mantener siempre presente el recuerdo de sus carencias, haciendo que se compare en cada momento, y permitiendo que aflore una intensa vergüenza cada vez que percibe que estas (las carencias) se muestran al mundo. Ese instinto de guardar para no perder se refleja también a nivel emocional, privándolo de la placentera sensación que se obtiene cuando permitimos que las emociones se expresen, fluyan y no se estanquen. En él sucede esto mismo, la retención emocional, que con su carácter predominantemente observador, le crea una gran dificultad para separarse del conflicto interno, crear espacio y enfocar desde una perspectiva más amplia. Todo se hace extremadamente grande y violento para él, dejándolo agotado y completamente fuera de su centro, fuera de su zona de cobijo y seguridad.

Esta grandeza que siente con respecto a su entorno se manifiesta

también en una debilitación importante de sus raíces, elemento de sostén y soporte. Esto hace que sus vínculos se conviertan en ataduras, en contactos a los que aferrarse para mantener la seguridad. Si se dedica a la salud, creará lazos con aquellos que confían en sus manos haciendo sesiones interminables sin establecer límites sanos, que el cliente puede llegar a percibir y, sin necesidad de intención consciente, aprovechar para alimentarse y recibir unas caricias afectivas que en ese momento, quizás no sean las más salubres, por estar claramente condicionadas.

APRENDIZAJE:

En el momento de escribir sobre el aprendizaje que he experimentado trabajando con el cedro a lo largo de mi vida, pensaba en quién me podría inspirar, qué personaje de la historia podría ofrecer una imagen representativa de lo que para mí abarca el concepto de perspectiva y su importancia, que es lo que fundamentalmente he aprendido con este aceite esencial y, francamente, creo que nadie tiene o ha tenido mejor perspectiva del ser humano y del planeta que una persona que haya estado en el espacio o, como mínimo, que haya vivido la mayor parte de su vida interesándose por él.

Carl Sagan fue un astrónomo y astrofísico estadounidense, popular entre otras cosas por su labor divulgativa, especialmente a través de la pequeña pantalla con la serie Cosmos. Tenía una habilidad maravillosa para explicar de forma sencilla conceptos complejos, y su cercanía y pasión por su trabajo enamoraron a millones de telespectadores. Sagan nos mostró una perspectiva de nosotros mismos desde la que nunca habíamos tenido la oportunidad de mirarnos. Nos enseñó lo insignificantes que somos con respecto a la grandeza del universo y a la vez, lo milagroso de nuestra existencia. Hizo que la palabra «gracias» cobrase una magnitud colosal por este milagro y desde luego nos enseñó que, a veces, separarse y ver más allá de nuestras narices no nos hace más débiles, sino todo lo contrario, mucho más grandes.

Cuando nos apartamos de la óptica que conocemos o de la óptica común de nuestro clan, en un primer momento podemos sufrir el rechazo y la oposición de los demás, pero si permitimos que la imaginación y la curiosidad nos impulsen, seremos capaces de encontrar nuevas ópticas que engrandezcan y amplíen nuestros horizontes. La perspectiva nos obliga a reencontrarnos con el valor de la humildad, porque si nos atrevemos a salir de nuestro ombligo es porque como mínimo hemos entendido que ni somos el centro del universo ni debemos tener siempre la razón. También la perspectiva nos conecta con el concepto de unidad, porque en el momento que nos permitimos separarnos de lo comúnmente establecido, podemos llegar a encontrar la belleza de lo diverso dentro de su evidente vulnerabilidad. Podemos sentirnos uno con el todo, y que el todo esté en uno mismo. En este estado, ¿es posible sentirse carente de algo, cuando ya «somos todo»?

«Evidente vulnerabilidad». Así he descrito la diversidad, como vulnerable. A pesar de que me gustaría describirla con otra palabra, siento que no puedo, porque lo diferente suele generar rechazo en una mayoría y, por ende, una verdadera separación con respecto a los valores humanos, por lo menos en un principio. La diversidad asusta, porque muchas veces se relaciona con otra palabra que nos hace temblar: invasión. Rechazamos y nos protegemos de lo que no conocemos, de lo oculto y el misterio, de la sombra, cuando justamente lo que a veces más necesitamos es ampliar la visión buscando la unidad con aquello que nos asusta, y esto nos lo puede ofrecer la vista de pájaro, una perspectiva diferente que puede llegar si por fin abrazamos el temor y la vergüenza, y nos atrevemos a volar.

La perspectiva nos obliga a alejarnos para reencontrarnos, nos abre una puerta a la calma y a la reflexión, a la humildad y, si prestamos suficiente atención, nos conducirá hacia un estado espiritual elevado, lejos de apegos insanos y mucho más cerca de la compasión.

¿Cuánto permites que tus circunstancias te ahoguen? Puntúalo del uno al diez, siendo el uno muy poco o nada y el diez totalmente.

¿Eres capaz de ver tu situación desde otra perspectiva, quizá más alejada?

¿Sientes que el mundo está casi siempre en tu contra? Y si es así ¿eres capaz de describir tu sensación? ¿En qué áreas de tu vida sientes esto? ¿Hay alguna en la que no lo sientas?

¿Te sientes conectado de alguna forma a la carencia?

¿Sueles sentir ansiedad? Y si es así, ¿crees que puede sobrevenirte por no querer quedarte atrás, o por el temor a desaparecer, a no ser suficientemente importante para la vida? ¿Por algún otro motivo, quizás?

SU MOMENTO:

Me gusta utilizarlo para ayudar a equilibrar personalidades tanto de tierra como de cielo, es decir, tanto a las que están excesivamente conectadas a lo material, a lo tangible, como a las que viven «en las nubes», siempre distantes o poco arraigadas, con una esencia bohemia o incluso demasiado espiritual.

Perfecto si creemos que debemos trabajar el «orgullo espiritual» y la humildad.

Me parece especialmente interesante cuando necesitamos perspectiva con respecto a un problema o a una circunstancia que nos está ahogando. Puede ayudarnos a desapegarnos y tomar distancia, a comprender lo esencial, la prioridad, y sobre todo a ofrecernos una mirada más completa y justa de la situación, tanto para con nosotros mismos como para con los demás.

Si buscamos la verdad, el cedro también nos puede ayudar, justamente porque con nuevas perspectivas también podemos liberarnos de conceptos obsoletos que ocultan la autenticidad y dan forma a lo falso.

Es útil cuando trabajamos con conceptos como la carencia, e incluso

el abandono, que no es más que otra forma de carencia. Puede ayudarnos a contactar con la plenitud, cuando logramos aceptar nuestra vulnerabilidad como parte de la propia condición y del ser humano en general.

ENEBRO

(Juníperus communis)

«Si hay algo en nosotros verdaderamente divino, es la voluntad.

Por ella afirmamos la personalidad,

templamos el carácter, desafiamos la adversidad,

reconstruimos el cerebro y nos superamos»

Santiago Ramón y Cajal

.

PARTE UTILIZADA: Bayas.

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Pináceo, cálido y pimentado.

ELEMENTO: Agua.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Voluntad.

CONTRAINDICACIONES: No lo aplicaremos en el embarazo ni en personas con problemas renales.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

El enebro nos muestra toda su fortaleza interior. Es de carácter duro y firme cuando las cosas se complican, pero todo apertura y extroversión en los momentos soleados de la vida. Sus pensamientos son de naturaleza práctica, tratando de sacar el máximo provecho a toda situación. Puede sentir mucho temor ante las embestidas, pero siempre encuentra la valentía necesaria para hacerles frente.

Su cuerpo es fuerte y resistente, y su energía nace del impulso de prevalecer; el impulso que vibra atravesando los miedos, las barreras y los peligros que le acechan. La fuerza de voluntad es su característica más notable. Es consciente de tenerla y sabe que con

ella puede alcanzar cualquier objetivo que desee. Ama profundamente cada cosa que hace, sin distinguir entre si le gusta o no, porque es capaz de ver la enseñanza en lo más oscuro y escondido, en lo que es tedioso e incluso odioso para el resto. Él ve frutos donde otros todavía no ven ni oportunidades, y pone la totalidad de sus energías en alcanzarlos y poder saborearlos, cueste lo que cueste, y con una grandísima paciencia.

Es capaz de parar cuando tiene que hacerlo, pero siempre reflexiona sobre los motivos de su necesidad. Escucha y respeta sus propios ritmos, lo que quiere decir que descansa cuando su cuerpo se lo pide, pero también se activa cuando este le pide no hacer algo por pereza, temor o conformismo. Sabe detectar muy bien estos pesos en él, y sin dejar de observarlos, pone su atención en el propósito de ese momento, anclando su mente en él y haciendo todo lo que tenga que hacer para conseguirlo. Sale de sí mismo, de sus bajas pasiones o necesidades, para volcarse en este propósito, en la empresa fijada en su mente.

Es generoso consigo mismo, no se niega nada, dejando claro que amarse, cuidarse, darse valor y reconstruirse también surge de la capacidad para liderarse a uno mismo, un liderazgo que a su vez se alimenta de la voluntad. Si para fomentar esta fuerza debe establecer límites con respecto a los demás, no tendrá ninguna contemplación, sintiendo recursos suficientes como para no necesitar personas a su lado que entorpezcan la materialización de sus objetivos, sean estos de la naturaleza o el tamaño que sean. Es proactivo, generoso y decidido, pero también prudente. Aunque tiende a no juzgar, no deja de escuchar a su entorno al completo, tomando notas mentalmente y manteniendo un sano nivel de alerta que lo avisa si existe alguna posibilidad de correr peligro.

~ *En desequilibrio…*

Su fuerza interior se quiebra. Se vuelve frágil e inestable cuando las circunstancias no son favorables, mostrando a la vez un carácter frío e introvertido que esconde un profundo temor a la vida. Se

siente paralizado por sus miedos, que no le permiten crecer y avanzar, ni crear el valor para hacerles frente y disfrutar del día a día. Su mente pasa de ser práctica a errática, sin energía disponible para unir y concretar conceptos o ideas, por lo que tampoco tendrá impulso para terminar de expresarlas.

Su tenacidad se transforma en inconsistencia y pasividad, en el conformismo que crece tras el temor y la falta de confianza, pero que no deja de ser una manta muy cómoda en la que seguir dormitando sin salir así del estado de confort. Se queja constantemente de lo incómodos que son su vida, su trabajo, sus relaciones; pero se siente sin fuerza ni voluntad para hacer efectivo el cambio, así que poco a poco se va replegando sobre sí mismo sin ver llegar el momento de volver a florecer. Ya no ve frutos ni oportunidades, solo un montón de obstáculos que limitan enormemente sus capacidades. El daño emocional y social se vuelve cada vez más evidente, y el frío gana terreno en muchos aspectos de su vida. La paciencia se diluye, porque en él ya no mora la paz, sino la angustia y la desazón.

Pasa de tener un cuerpo compañero, fuerte y resistente, a sentirlo endurecido y cansado, en completa desarmonía con sus anhelos, que no son más que volver a sentirse vital. Todo su ser le grita «¡no!» ante cualquier novedad, por pequeña que sea, empujándolo a la tristeza y la frustración.

No tiene claro casi ningún proyecto ni meta, rechazándolos o apartándose de ellos, siempre poniendo excusas imaginativas y muy convincentes para no enfrentarse a dar el primer paso. La pereza, el miedo y el conformismo que antes ponía en jaque, ahora se hacen cargo de la toma de sus decisiones prácticamente en todo momento, por lo que rara vez lo veremos salir de su zona cómoda, sino más bien dejándose llevar por la inapetencia y la desgana. Se siente sin propósito, viendo cómo la vida pasa de largo sin remedio sin que sea capaz de dejar algún tipo de marca en ella. Ni lidera, ni se empodera, permitiendo además que otros tomen sus decisiones por él, desvalorizándose a sí mismo y faltándose al respeto por no escuchar sus ritmos internos y compases, por no confiar en sus recursos y permitir de esta manera que no se materialicen sus objetivos.

APRENDIZAJE:

Volver a encontrar el amor en todo aquello que hacemos, nos guste o no, no es tarea fácil. Con el enebro he descubierto que la voluntad puede surgir en el momento en el que nos damos cuenta del lugar que ocupamos con respecto a un propósito elevado y en cuanto nos incluimos en el proyecto.

Puedo decir que soy de ese grupo de personas que aman su profesión y me siento afortunada por ello, pero me encuentro todos los días con muchas otras personas a las que no les sucede lo mismo; personas llenas de frustración, preocupaciones, desánimo, fatiga y muchísimo más, por el importante hecho de no poder dedicar la mayor parte de las horas de su vida a una labor satisfactoria para ellos. Hemos normalizado este malestar y su origen y, aunque nos veamos en la tesitura de no poder cambiar este último, sí podemos modificar algo para que el viaje pueda ser algo menos tedioso, o incluso agradable.

Hace un tiempo recuerdo ver una charla en YouTube de un hombre que había trabajado durante años para Disney. Este hombre se llama Duncan Wardle y hablaba sobre la importancia de la creatividad. En un momento de la charla comentó que cuando Walt Disney inauguró el parque de Florida, tuvo la idea de reformular dos importantes conceptos: el de «cliente» y «empleado», que cambió por «invitados» y «elenco». Con esta sencilla reformulación consiguió, según Wardle (y no se lo pienso discutir), crear el mejor servicio de atención al cliente del mundo. Este simple pero trascendental cambio consiguió hacer que todos los que estaban en aquel parque se sintiesen incluidos, logró que salieran de sí mismos y se sintiesen parte de algo mucho más grande.

Cuando te dedicas a estar sentado en una oficina revisando las facturas de la empresa de otro, es posible que llegue un momento en el que sientas que levantarte por las mañanas puede hacerse una montaña casi imposible de escalar, pero quizás si te reformulas a ti mismo, si eres capaz de ver que formas parte de esa maravillosa

cadena de personas que logran hacer de la vida de otros algo más cómodo, entonces, quizás, levantarte por las mañanas te cueste un poco menos y amar lo que haces crezca un poco más. Si piensas que tu puesto de trabajo es prescindible, entonces te diré que seguramente tengas razón, ya no porque lo pueda ocupar otra persona, sino porque en un futuro no muy lejano es posible que lo pueda replicar una máquina, algo que también apuntó Wardle en su charla. Pero, antes de que todo eso suceda, observa las herramientas de tu trabajo, crea una línea temporal entre el producto inicial y lo que acaba siendo, posiciónate dentro de esa línea temporal con todos tus talentos e imperfecciones a la espalda, y hazte la siguiente pregunta: ¿qué puedo ofrecer de mí mismo/a, por pequeño que sea, para mejorar mi labor y crear desde mi vulnerabilidad un servicio y un producto mejor, un mundo mejor?

Dijo Einstein: «Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad», y es que es la voluntad la que realmente mueve montañas, pero para que surja de nuestro interior esa fuerza, la mayor parte de las veces necesitamos un objetivo que nos llene de gozo y plenitud, y para ello debe ser elevado, un proyecto que tenga que ver con mejorar como personas, un norte que nos guie.

Reformular nuestros motivos puede ser la clave para conectar de nuevo con la voluntad que necesitamos para alcanzarlos.

¿Qué crees que puedes ofrecer de ti misma/o a la sociedad? ¿Qué te frena?

¿Existe algún espacio de tu vida en el que gobierne la conformidad o la insatisfacción? Y si es así, ¿cómo te hace sentir? ¿Has probado alguna solución para transformar tu sentir?

¿Qué relación tienes con tu voluntad?

SU MOMENTO:

Puede ayudarnos a conectar con la fuerza interior que necesitamos, con la firmeza y la convicción, con la fuerza de voluntad que tenemos dentro.

Es interesante cuando la fatiga, la frustración e incluso la impaciencia hacen mella en nuestro día a día, dejándonos exhaustos y tambaleantes. Puede invitarnos a conectar con el origen de nuestro desequilibrio, pero sobre todo a conectar con la chispa que nos hacía falta para encontrar un nuevo motivo, quizás más elevado, que haga renacer nuestra energía motriz.

Lo he utilizado con buenos resultados en trabajos de empoderamiento y recuperación del propio liderazgo, cuando la persona ha dejado de prestarle atención a la gestión de sus límites y ha acabado por perder el respeto por sí misma.

Me parece positivo para conectar de nuevo con la confianza en nuestros recursos y talentos, de forma que las metas tengan fuerza para materializarse.

GAULTERIA

(Gaultheria procumbens)

«Lo que existe detrás nuestro y lo que existe delante

de nosotros es algo insignificante comparado

con lo que existe dentro de nosotros»

Emerson.

.

PARTE UTILIZADA: Hojas.

NOTA AROMÁTICA: Baja.

AROMA: Alcanforado, balsámico, fresco. Recuerda a los aerosoles de frío que utilizan los deportistas.

ELEMENTO: Agua.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Potencialidad.

CONTRAINDICACIONES:

No lo aplicaremos en personas alérgicas a los salicilatos.

No aplicar en menores de seis años, ni durante el embarazo o la lactancia.

Puede ser irritante en pieles delicadas.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Necesita obtener el máximo de nutrientes que le da la vida, ya sean físicos, emocionales o intelectuales, porque es en la sensación de

plenitud de contenido donde se siente realmente segura, sin miedo al vacío, a desaparecer. Aprovecha cada gota de información y la hace suya, sintiendo que forma parte de su rico y fluido mundo interior. Su lema es «quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija», por lo que la veremos muchas veces rodeada de otros individuos para seguir enriqueciéndose de experiencias, aunque colaborando y ofreciendo parte de sí misma a la vez.

Aprende rápido y tiene muy buena memoria, así que no intentes llevarle la contraria en lo que a recuerdos se refiere, porque seguramente ella tendrá la razón. No tiene problemas para relacionarse, aunque prefiere no ser el centro de atención en los grupos. Prefiere observar y seguir absorbiendo información, aunque cuando le toca hablar es elocuente, clara y no se anda por las ramas, y si le es posible, no va a faltar a la verdad.

Tiene una viva imaginación, que unida a la cantidad de datos que retiene, forma una bomba de creatividad, capaz de gestar y parir con maravillosa originalidad, ya sean soluciones a un problema, una obra de arte, un proyecto o un invento nuevo. La potencialidad invade su interior abarcándolo todo, abriéndole camino hacia infinitas posibilidades. Esa es su capacidad más notable: la convicción de que en su interior nada tiene límites ni fronteras, que todo se puede dar, que todo tiene cabida y todo puede aportar, así que jamás, mientras su confianza se mantenga, habrá lugar en su mente para el sentimiento de incapacidad.

Tiene ingenio y recursos de sobra para imaginar y dar forma a sus sueños, es curiosa y resolutiva, con suficiente energía vital para afrontar cualquier obstáculo que se le presente. No teme caerse ni fallar en el intento, ni tampoco cede a las críticas o a las limitaciones de los demás, no permite que nada ni nadie cargue su mente con losas que lastren su voluntad, dejando claro con sus actos su capacidad de consolidación y arraigo, toda su presencia. Es segura de sí misma y tremendamente paciente, y si la situación lo requiere, es capaz de esperar casi como en letargo el tiempo que haga falta, para mostrar en el momento más oportuno todo su verdadero potencial.

~ En desequilibrio…

Sigue captando información y nutrientes de todo su entorno, pero no en orden ni al completo, aunque ella crea que sí; por lo que en su interior habrá una cantidad ingente de cosas sin sentido que gobiernen sus actos, y que además entorpezcan su desarrollo y evolución. Como existe un pequeño caos en ciernes, deja de aportar coherencia a sus compañeros de viaje y se dedica a seguir recibiendo de ellos, nada más, así que la balanza de energías empieza a desequilibrarse, provocando conflictos entre ella y el entorno.

Su memoria comienza a flaquear, pero en un primer momento, la duda sobre sí misma no hace mucho acto de presencia, por lo que la imposición de su juicio sobre el del resto aparece cada vez con más y más contundencia. Como su «dar» se desgasta, su expresión también lo hace, así que pocas veces logra reunir el valor e impulso para dar a conocer su verdad, y cuando lo haga será como hemos dicho, de forma un tanto desafortunada.

Su imaginación no mengua, pero brota de forma desenfrenada y sin salida, así que tiene dentro de sí un sinfín de escenarios y posibilidades con los que recrearse, pero ahí se quedarán; encerrados. Ni les da forma ni los pare, generando una intensa frustración y un profundo sentimiento de inutilidad e incapacidad. Comienza a darse cuenta de que todo aquello que ha grabado en su memoria está incompleto y es inútil, justamente debido a la problemática a la hora de expresarlo. Digamos que no es capaz de llevar la energía del intelecto a lo tangible, a la práctica, así que de poco le vale el contenido acumulado si este no tiene una dirección y un orden. Por otro lado, esta sensación de tener su interior truncado le genera mucha inseguridad, que a su vez no le permite tener voluntad ni impulso para florecer, por lo que el ciclo que la envuelve en la impresión de inutilidad se percibe cada vez más difícil de romper.

Siente en su interior unos muros muy altos que no le permiten ver la luz, que le recuerdan constantemente todas sus limitaciones y a la vez le hacen olvidar sus recursos. Ahora teme caerse por si no es

capaz de volver a levantarse. Vive en una excesiva cautela, habiendo desconectado de su maravillosa imaginación y curiosidad por todo aquello que estaba delante. Se vuelve inquieta e impaciente, por lo que es habitual presenciar estallidos de carácter que demuestren bastante inestabilidad y descontrol. Pierde presencia de ser, arraigo y por supuesto la capacidad para calibrar cuándo y cómo debe expresarse para que el intercambio con el entorno vaya en su favor y del colectivo en general.

APRENDIZAJE:

Hay una cita de Robin S. Sharma, autor de El monje que vendió su Ferrari, que dice: «Empieza a vivir de tu imaginación, no de tus recuerdos. Para liberar todo el potencial de tu mente, tu cuerpo y tu alma, primero debes expandir tu imaginación». Pues estoy de acuerdo, siempre que la imaginación siga siendo un instrumento y no se convierta en la gobernanta. La mía tuvo su momento y acabó por piratearme buena parte de mi vida, por eso cuando quise recobrar el control, peleó con uñas y dientes para no ser destronada. Aun así, recomiendo ese trabajo, porque liderarse con coherencia es verdadera salud.

El potencial innato de cada uno es un concepto que en general la mayor parte de la gente entiende, pero quizás al hablar de ello nos surja cierta ansiedad, porque en muchos casos existen detrás la prisa, el deseo urgente de ser ya la mariposa y dejar de ser de una vez por todas la oruga. El verdadero potencial no surge de la noche a la mañana; necesitamos tiempo, conocimiento de uno mismo y desarrollo. Necesitamos ser pacientes con nuestros ciclos y ritmos, escucharlos, acompañarlos y respetarlos. Necesitamos las cualidades de la bellota (aludiendo a la metáfora sobre esta, de John Whitmore), que tiene en sí misma todo el potencial para convertirse en roble. Al igual que las de la oruga. La bellota y la oruga forjan su nuevo cuerpo y todas sus herramientas en el interior, en el silencio y el recogimiento. Dentro lo crean todo, hasta que perciben el momento preciso para expresarlo pero, como hemos dicho, no sin antes sentir la plenitud en su interior.

La bellota recoge primero los mejores nutrientes, al igual que la oruga antes de formar su capullo, y nosotros debemos hacer lo mismo; debemos empaparnos con los nutrientes que más nos hacen falta para llegar a la visión soñada y fortalecer los valores que harán que nos sintamos saludables, tanto física, mental como espiritualmente. La transformación es completa cuando se da de forma integral, a todos los niveles.

Necesitamos deshacernos de lo superfluo para quedarnos con lo esencial. Ni nuestra amiga la bellota ni la oruga se pueden permitir retener material tóxico o innecesario, porque toda su energía y atención deben estar puestas en el objetivo, creándose tanto a sí mismas como a las herramientas que necesitan para cuando llegue el momento de expresarse y, desde luego, no perder de vista la meta, muy importante: coloreándola todo lo que podamos a través de la imaginación, de forma que se convierta en un objetivo apetitoso por el que esforzarse. ¿Existe alguien que no quiera sentirse mejor, que no quiera alcanzar mayor bienestar? Pues eso ya es una meta, y una bien importante; ahora tenemos que especificarla más, ponerle más detalles, de manera que en nuestra mente se forme una imagen lo más concreta posible. Debemos conseguir que nuestra mente se crea esa imagen como la real y verdadera, una por la que pelee por conseguir y materializar. Pero sobre todo, necesitamos relacionarnos bien con nuestros tiempos, porque cada cual necesita el suyo; unos un tanto y otros, otro distinto. Ni mucho ni poco, el tiempo que se necesita es el perfecto, justo el que tiene que ser. Intentar a la fuerza acelerarlo o incluso enlentecerlo no sirve para nada. Nuestro potencial se expresa cuando está preparado para ello, y nuestra labor es «hacernos» de la mejor forma posible hasta que llega ese momento.

Robbie Vorhaus, experto en gestión de crisis, dijo una vez: «Tu potencial excede tus creencias». La cruda realidad es que la liberación de nuestro potencial difícilmente se puede dar si no terminamos de comprender que el formato de semilla, bellota u oruga tienen fecha de caducidad. Son el formato que conocemos, el cómodo, pero quedarse en él no lleva más que a una vida llena de frustración, tristeza, temor y angustia. Necesitamos esa forma como base sólida de la que nutrirnos, pero llegará un momento que, como el zapato de un niño, se nos quede pequeño e, irremediablemente,

se tenga que cambiar. El zapato no es más que una alegoría de nuestras creencias; algunas seguirán siendo útiles, pero otras se deben revisar, de la misma forma que debemos revisar aquello que nuestra imaginación nos ofrece. En cuanto logremos este punto de inflexión estaremos abriendo una maravillosa puerta a nuestro innato potencial, que nos invita a ser mucho más de lo que podemos creer.

¿Tienes la sensación de que hay algo en tu interior que necesita salir y expresarse? Y si es así, ¿desde cuándo?, ¿lo tienes identificado?

¿Eres imaginativa/o? ¿Qué relación tienes con tu imaginación?, ¿te ayuda o te gobierna?

¿Sientes que pones todo de tu parte para que se pueda expresar tu potencial?

Haz un ejercicio de verdadera franqueza y honestidad contigo misma/o… ¿a qué tienes miedo? ¿Dónde colocas tu seguridad? Si es en un lugar externo a tu corazón, ¿crees que puedes poner en duda tus creencias?

SU MOMENTO:

He utilizado mucho la gaulteria en personas con problemas relacionados con la creatividad, sobre todo en mujeres que de alguna forma dudaban de sí mismas, de su capacidad para gestar, de su valía y utilidad. Me parece muy interesante en el trabajo con la expresión de las propias necesidades y deseos, de esa creatividad castrada. Ofrece un impulso importante para trascender la vergüenza y el sentimiento de incapacidad.

Debido a su capacidad para ofrecer impulso, la utilizo también para encontrar estímulos internos que nos den fuerza en momentos en los que nos cuesta levantarnos por las mañanas.

Me parece útil también para trabajar la relación que tenemos con la imaginación. Es un aceite esencial que simboliza muy bien esta parte del elemento Agua.

Si nos encontramos en un punto importante de nuestra vida, en el que se exige que revisemos nuestras creencias, este aceite esencial nos puede ayudar a generar el impulso y la voluntad necesarios para ello.

Si necesitamos explorar nuestro potencial, será un aceite compañero maravilloso del que echar mano.

.

Cristales para el Invierno Interior

Amatista

Lapislázuli

Obsidiana

Sodalita

Turmalina Negra

AMATISTA

SiO_2 + Fe (+3)

«Así como la verdad se produce por la medida,

así la medida se produce por la verdad»

San Agustín.

.

DUREZA: 7.

SISTEMA CRISTALINO: Hexagonal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Agua.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Templanza.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Ave nocturna, más que diurna, su energía aumenta y se acelera cuando la de los demás empieza a declinar. Es curiosa y amable, y le encanta conocer gente nueva con nuevas y diferentes formas de pensar, incluso con diferentes estilos de vida.

Es una observadora insaciable. Prefiere observar más que participar, disfrutando de cada señal que el Universo le envía. Está muy conectada a las energías sutiles que se mueven a su alrededor, y tiene una grandísima intuición. Su visión del mundo es completamente distinta a la del resto. Ella es capaz de ver la verdad detrás del disfraz que cada uno llevamos en cada ambiente de nuestra vida. Es capaz de ver el amor y la luz que emanamos, aunque parezcan enterrados bajo un tupido manto de personalidad. A pesar de disponer de este don, no siente ansiedad por ayudar a otros a expresar esta luz, sino más bien lo contrario. Respeta

enormemente los ciclos cambiantes que conforman a todo ser, así que trabaja desde el sosiego. Muestra el camino del cambio y anima a seguirlo sin angustia, de la misma forma que lo vive ella. Su carácter es estable y tranquilo, haciendo que sea una compañera de camino fabulosa, alguien en quien se puede confiar y que sabrá aplacar nuestros ánimos cuando nos sintamos perdidos y confusos, pero también es alguien que no tendrá inconveniente en guiarnos hacia nuestro peor temor. Tiene suficiente templanza de carácter como para identificar con claridad cuál es el dios al que realmente le rezamos, y no tendrá dudas en hacérnoslo saber si se lo pedimos.

Sus sueños no son pequeños, aspira a alcanzar grandes metas en la vida y sabe que, con la voluntad suficiente, no tiene por qué desvincularse de ellas. Las nutre intensamente con su desbordante imaginación, así que vive cada paso que da con muchísima ilusión, invitando a los que la rodean a seguir sus pasos. Rara vez pierde de vista sus objetivos, y al no temer lo que los cambios puedan traer, busca el salir de su zona de confort siempre que se da cuenta de que se estanca en ella. La confianza es algo que siempre la acompaña, debido a su intuición y su sensibilidad respecto al entorno. Sabe que todo lo que le sucede tiene un sentido y un por qué, y tiene una inconmensurable fe en sus propias facultades para gestionar los diversos embates que la vida le pueda traer.

La moderación guía su vida a todos los niveles. Sabe que viviendo desde ella podrá llegar a cualquier lugar, con claridad de pensamiento y los pies bien apoyados en el suelo. Podrá imaginar los mejores escenarios posibles, sin límite ni vergüenza, y a la vez tendrá el suficiente impulso como para ocuparse de materializarlos, pero no se dejará llevar por la ilusión ligada a la euforia, ya que prefiere dominar su pasión de manera que esta sea un motor, no la que gobierne sus decisiones.

~ *En desequilibrio…*

Su energía comienza a decelerar. Se siente fatigada y con la mente embotada, llena del ruido sordo de sus pensamientos, que esta vez

no tienen salida ni sentido. Su percepción de lo sutil se debilita y la luz que antes percibía en su entorno empieza a declinar. El temor surge en cuanto su clarividencia mengua. Al no ser capaz de captar las señales que antes le indicaban los pasos a seguir a lo largo de su camino en el desarrollo personal, tiene una sensación casi constante de inadecuación, o incluso de abandono o falta de arraigo. Teme no volver a pisar tierra, como si fuese a desaparecer, perdida en el espacio o en la soledad.

La ansiedad, la tensión y el estrés se instalan en su cuerpo, sin permitir que descanse ni se recupere. Sus sueños son agitados e intranquilos, llenos de pesadillas en las que casi siempre se ve cayendo al vacío. Los cambios ya no son seguros para ella. Salir de su espacio de seguridad le genera todavía más resistencia, porque no se ve capaz de gestionar el movimiento interno y externo que podría venir después. Sus miedos la paralizan. En este estado de desequilibrio y rigidez, difícilmente podrá imaginarse metas alcanzables, mucho menos ayudar a otros con las suyas.

Pierde el impulso y la voluntad de que disponía, y la ilusión por parir proyectos de calidad se desvanece sin remedio. Un sentimiento que se repite en su corazón es el de la incapacidad, el de no poder ofrecer a este mundo nada bueno, nada original que no arrastre sus debilidades. Siempre cree que si da a luz algo, vendrá con todas su «manchas» como herencia. La pérdida de confianza es inevitable, porque la falta de orden de su mundo interior es una realidad que cada día se le hace más y más difícil de llevar.

Las emociones y sentimientos se hacen con el control de la toma de sus decisiones, haciendo que viva en una incoherencia casi permanente. Puede volverse tanto una temeraria como sentirse abrumada por todo. Puede odiar con intensidad y al poco rato transmitir una profunda comprensión y simpatía, puede decir lo que piensa sin haberlo reflexionado antes, sin ningún tipo de filtro, o puede retraerse y evitar responder por puro miedo a la crítica. Toda esta oscilación psicoemocional, sin el gobierno de una mente que imponga templanza, la lleva a descensos importantes de vitalidad e impulso, a estados de ansiedad que le cuesta enormemente controlar, reacciones excesivas a los sustos o a estados de decaimiento general.

Uno de sus temores más importantes es al fracaso, por eso, y a pesar de sentirse tremendamente agotada, es capaz de hacer largas jornadas de trabajo, intentando de esta forma no ser una decepción para sí misma ni para los suyos, e inevitablemente, a más carga de trabajo, más fatiga.

APRENDIZAJE:

Con la amatista he descubierto la virtud de la templanza. Trabajar por fortalecer nuestra capacidad de moderación es sin duda un acierto y, advierto, parece más sencillo de lo que es.

Cuando trabajo con un concepto como la moderación, me gusta empezar preguntando sobre la relación que tenemos entre dar o recibir y, desde luego, sobre la calidad de esto que damos y recibimos en todos los aspectos posibles, pero especialmente a nivel afectivo. Es un hilo interesante del que tirar para darnos cuenta del posible origen de nuestro desequilibrio. Quizás necesitemos un poco más de atención en algún área y un poco menos en otra, y concentrarnos en la que menos atención recibe suele ser un buen truco para ayudar a modularnos en la que tiene demasiada.

La templanza surge de la relación en equilibrio entre el Yin y el Yang. Así describe Elisabeth Haich la carta de «la templanza», en su libro La sabiduría del Tarot. Los veintidós niveles de consciencia del ser humano:

En cada mano, la reina sostiene un ánfora, símbolo de las dos corrientes mayores de la creación. La vida misma resulta de la tensión existente entre las fuentes de los polos positivo y negativo. Estas fuerzas dan la vida a los seres humanos y a todo lo que vive. El centro cerebral que se asienta bajo el remolino de los cabellos es la sede del polo positivo, el del polo negativo se encuentra en el cóccix, en la última vértebra. La tensión existente entre estos dos polos es la vida en el cuerpo. El hombre tiene el poder de dirigir

estas dos fuerzas de forma consciente y según su voluntad. Puede acumular fuerzas positivas o negativas en ciertos puntos de su cuerpo y provocar así cambios voluntarios, hacer salir de su estado latente ciertas cualidades, despertarlas y animarlas. El hombre normal no es consciente de esto y no puede dirigir estas fuerzas. Pero el que conoce el secreto puede disponer de ellas, utilizarlas y transformarlas.

Y continúa:

Ella mide, calcula las fuerzas que todavía puede guardar en el ánfora de plata y las que puede ya verter sin peligro en el ánfora de oro. Dosifica las fuerzas. Si las cantidades son correctas, el hombre podrá avanzar a pasos agigantados hacia la meta suprema. Si la dosificación es incorrecta, sus nervios no resistirán.

La amatista nos invita a prestar atención a esa dosificación de las fuerzas, a buscar la forma en la que ambos polos puedan expresarse en armonía en nuestro interior. Puede ser reflexionando sobre nuestra relación entre dar (Yang) y recibir (Yin), como apuntábamos antes, o entre conceptos como lo cualitativo (Yin) y lo cuantitativo (Yang), por ejemplo, cómo afectan a nuestra vida, cómo nos hacen pensar, sentir o actuar. En el apartado dedicado al sagrado femenino – sagrado masculino podemos encontrar otros ejemplos de polaridad Yin-Yang. Puede ser un lugar desde donde empezar a contemplarnos, para descubrir por fin a qué lado le estamos prestando más atención, consciente o inconscientemente. Trabajar por equilibrarnos y recuperar nuestro centro es utilizar nuestra capacidad de modulación, nuestra templanza, manantial desde donde pueden brotar valores como la sabiduría, la tolerancia, la amabilidad o la humildad.

La templanza nos hace recuperar la coherencia interna. Nos devuelve el orden, y entonces podemos transformarnos, renacer y por fin florecer.

¿Cuáles son tus excesos?, ¿serías capaz de identificarlos?

¿Crees que tienes alguna dependencia insana, por pequeña que sea? ¿Cómo sientes que te afecta? ¿Qué puedes hacer para cambiar la situación?

¿Gobiernas tu vida o eres gobernado por tus pasiones?

¿Sientes coherencia en tu interior? Y si no es así, ¿cuál es el motivo?

SU MOMENTO:

La amatista es un cristal que me parece maravilloso para ayudarnos a conectar y recuperar la calma y, desde esta, trabajar cualquier aspecto que necesite mayor atención, especialmente la moderación. Su estímulo nos puede ayudar a ser más conscientes de nuestros excesos, se encuentren en el nivel que se encuentren.

En momentos de pánico, cólera o euforia es interesante tenerla a mano, para ayudarnos a tomar contacto con nosotros mismos, a rescatar nuestro interior del gobierno de emociones destructivas, y a recuperar nuestro centro de equilibrio.

Se suele recomendar para aliviar pesadillas recurrentes, pero no por su simple contacto. Trabajar con cristales significa trabajar nosotros, no ellos. Ellos son un estímulo, pero el poder lo tenemos cada uno de nosotros en nuestro interior. Debemos trabajar con la amatista como con cualquier otro cristal, utilizándola como elemento de estímulo o vinculante, como símbolo de templanza, con el que podremos generar una respuesta que nos ayude a encontrar la relación entre nuestra vida y la pesadilla en sí. De esta forma podremos comprender el mensaje que nos está ofreciendo nuestro subconsciente. Con respecto al insomnio, otro tanto de lo mismo.

Es un cristal que utilizo también cuando pasamos por momentos de cambios importantes en nuestra vida. Me parece interesante utilizarla para ayudarnos a sosegar el corazón en cualquier transición, para ayudarnos a encontrar coherencia interna cuando nos vemos implicados en un conflicto o en un estado de desorden interior, que nos hace reaccionar con excesiva emocionalidad o incluso con demasiada cautela.

LAPISLÁZULI

(Na,Ca)8 [SO4 Cl2)/(AlSiO4)6]

«Y la vida es misterio, la luz ciega,

y la verdad inaccesible asombra;

la adusta perfección jamás se entrega,

y el secreto ideal duerme en la sombra»

Rubén Darío.

.

DUREZA: 5,5.

SISTEMA CRISTALINO: Cúbico.

RAYA: Azul.

ELEMENTO: Agua.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Misterio.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Al lapislázuli le encantan las técnicas que tengan que ver con el acercamiento a lo espiritual y mágico. El misterio, el conocimiento de lo femenino, es sin duda la columna vertebral que sostiene su vida. Es en la «búsqueda del tesoro» donde encuentra su satisfacción, donde realmente se encuentra cómodo.

El contacto con lo oculto y lo secreto, con aquello que se percibe como en una aparente quietud, lo hace sentir más cerca de lo divino que hay en él y en todos los seres que lo rodean, generándole una sensación de privilegio y humildad. Quizás porque sabe que para levantar el velo y que se haga la luz donde hay ausencia de ella, hay que recorrer un camino interior, basado no tanto en el aprendizaje intelectual, sino más bien en el contacto directo con la vida; en la práctica, algo que indudablemente nos obliga a despojarnos de nuestras vestiduras y quedarnos desnudos.

A pesar del alcance de su profundidad, tiene un carácter modesto y cauteloso, que tiende al silencio, a la reserva y a lo discreto. El orgullo espiritual no tiene cabida en él, porque comprende que todos tenemos sombras que entorpecen nuestro andar, sean más grandes o pequeñas, eso depende de la perspectiva. Desde luego, es un compañero ideal a quien consultar, a pesar de que no es nada propenso a emitir consejos. Es honesto y sabio, y no duda en tender su mano para ayudar, aunque quizás no de la forma que nos gustaría. Es parco en palabras, y ha aprendido que a veces se ayuda más sin hacer que haciendo, por lo que difícilmente nos ofrecerá soluciones. Prefiere, en su lugar, estimular para que cada uno encuentre las suyas.

Es tremendamente curioso y observador, no se pierde ningún detalle que haya a su alrededor. Su percepción e inteligencia llaman la atención por su brillo y agudeza y, a pesar de tener una mente más enfocada en lo que no se puede ver a simple vista, sus pies están bien anclados en el suelo y lleva la cabeza sobre los hombros. Obtiene pruebas de los hechos, no se inventa nada, porque ante todo quiere ser fiel y leal a la verdad, aunque esta se encuentre oculta. Escudriña en el tiempo, en el pasado y el presente, para poder tener una perspectiva más amplia, con más información. De este modo podrá aclarar un poco más su futuro, cuestión que le intriga como cualquier otro misterio, aunque ciertamente no le obsesiona.

Aunque está con sus sentidos atentos a lo que sucede a su alrededor, su energía es poderosa dentro de él, es cautivadora y sensual, con expresión elegante y muchísima profundidad en sus movimientos. Es tan atrayente porque emana misterio, lo que a él mismo más le atrae.

~ *En desequilibrio…*

Es en el mundo efímero y sutil donde encuentra su seguridad, donde encuentra una vía de escape de lo terrenal, que considera limitante para su continuo desarrollo. Desde luego, esto es un

completo autoengaño. Debajo de esta huida también se encuentra un arraigado temor al daño y juicio de los demás, algo que se siente incapaz de gestionar y le puede hacer sentir infravalorado, frustrado y terriblemente dolido y deprimido. Ante todo desea ser reconocido, que lo vean, como forma de evitar ser olvidado, de diluirse en el tiempo.

Es propenso a no socializar con personas que no son afines a él y esto al final se convierte en un lastre de cara a su deseada evolución. Busca el reconocimiento de sus maestros, intentando convertirse no solo en uno de ellos, sino en el mejor, en aquel del que todo el mundo habla. Esta falta de diversidad en su entorno la justifica como el resultado de «limpiezas» que ha hecho de relaciones tóxicas y energías negativas o bloqueantes. Al final, su espiritualidad se convierte en la venda misma que le impide ver lo que hay delante de sus ojos. Lo que antes era una herramienta, ahora se convierte en un lastre, así que la ignorancia se manifiesta, gobernando junto con el egoísmo y la soberbia. El orgullo espiritual es el que hace acto de presencia.

Se revela un carácter poco fiable, que tiende a la indiscreción y la inestabilidad. La prisa y el estrés por llegar a la meta y por empujar a otros hacia la catarsis se hacen evidentes, y el resultado empeora cuando se descubre que en el fondo de cualquier ayuda que pueda ofrecer se encuentra la necesidad de reconocimiento, de que lo vean, para que todo el mundo sepa que es él quien está en lo cierto y no los demás; él es quien cree que debe estar en lo más alto de la pirámide, siendo los demás ciegos a la verdad. Un golpe desde ahí arriba puede ser fatal, haciendo que cometa errores que lo impliquen a él y a todo aquel que le siga. No duda en dar su opinión y, aunque perciba que un verdadero maestro pueda centrarse mejor desde el silencio, él lo intenta, pero su ego puede más y la mayoría de las veces suele actuar desde la pedantería. Ya no es ni modesto ni cauteloso, haciendo que sus críticas sean cada vez más evidentes.

Invade, se desborda en el hacer, y pierde de esta forma capacidad de observación y mucha percepción. Pasa de largo lo evidente, enfocándose en aquello que le es más cómodo escuchar o ver, difuminando así la verdad que en teoría tanto anhela. Se miente

continuamente a sí mismo y sin darse cuenta permite de esta forma que otros lo engañen a él, vendiéndole humo y cualquier cosa que tenga que ver con la magia y lo incognoscible. Ahora ya no atrae tal y como lo hacía en su estado en equilibrio, debido a su falta de humildad y a su orgullo espiritual, algo que expresa y que en apariencia no le molesta, pero que en el fondo sí le duele, porque le recuerda lo alejado que está de la verdad y la mentira en la que ha decidido vivir.

APRENDIZAJE:

El misterio, la búsqueda de la verdad y la atracción por todo aquello que fomente el desarrollo espiritual, es quizás lo que más resaltaría del trabajo con el lapislázuli. Detrás de todo ello diría que existe una necesidad de llenarse de conocimiento, de sentirse pleno de saber, pero no me aventuro a nada en concreto, porque cada cual tiene su fondo y todos somos diferentes en cuanto a cómo los expresamos.

Tener entre las manos una buena pieza de esta roca (se la define así porque está compuesta por varios minerales), y observarla detenidamente, suele provocar una respiración profunda y lenta. Su azul es maravillosamente intenso y me recuerda la profundidad de una noche sin luna. Para mí es especial porque fue uno de los primeros cristales con los que comencé a trabajar a nivel personal. Tenía alrededor de veinte años y daba mis primeros pasos con los minerales, y el lapislázuli me llamó la atención entre todos los demás. Además de en ese momento, lo he utilizado de forma intermitente a lo largo de mi vida y, aunque al principio eran contactos que se alargaban en el tiempo sin ninguna intención especial, con los años he ido definiendo mi forma de responder a su contemplación y cómo respondían también mis clientes. Lo cierto es que lo he tenido cerca siempre que me he encontrado en una nueva búsqueda, en un camino nuevo que tenía que ver con el desarrollo espiritual y la magia que este estado emana, pero también cuando me he perdido en esta búsqueda y he necesitado recordar que no vivo en los anillos de Saturno, sino en la Tierra; pago facturas e

impuestos, tengo que trabajar, comer, dormir y cubrir las demás necesidades básicas. Incluso vivir con auténtica presencia mientras experimentamos el día a día nos puede favorecer el conocimiento de uno mismo, el reencuentro con lo oculto y la verdad que vibra en nuestro interior, sin aditivos ni mentiras.

Durante mucho tiempo, hasta bien entrada la veintena, trataba de empaparme de toda la información y conocimiento que caía en mis manos, sobre todo aquella que tenía que ver con las terapias complementarias, que ahora se denominan pseudociencias, y en especial de aquellas que tuviesen un fondo místico. Buscaba sentido y coherencia pero, sin lugar a dudas, y ahora lo puedo expresar sin avergonzarme, buscaba ser especial, ser admirada cada vez que conseguía buenos resultados con algún cliente y, sobre todo, buscaba tener razón. Necesitaba saber más que nadie con respecto a lo que pasaba en el interior de cualquiera, quería tener auténtico poder, quizás porque en aquel momento sentía que justo ese poder era de lo que carecía. La falta de confianza es lo que tiene, y el ego protege a su huésped con uñas y dientes cuando la percibe, aunque no suele ser de la mejor manera.

Unas cuantas caídas desde bien alto, unas cuantas veces, han hecho que esta parte de mí se temple. Casi siempre aprendemos a través del dolor, así que tampoco es difícil hacerse una idea de lo que supone una estupenda bofetada de realidad. Te pone en tu sitio y te hace fortalecer la humildad y, de paso, suele calmar los berrinches.

Existe un proverbio chino que dice: «El milagro no es volar en el cielo o andar en el agua, sino andar en el suelo».

Construir un estado de conciencia elevado, un cuerpo (en su sentido más amplio) lo más puro posible, requiere despojarse de las vestiduras, desnudarse, deshacerse de mucho lastre y rendirse a la verdad de la que estamos hechos, y esto no suele conseguirse de la noche a la mañana y tampoco de manera fácil. Suele ser arduo y doloroso, y la mayoría de los mortales necesitamos pasar por unas cuantas caídas (el número y la intensidad dependen de la necesidad y las circunstancias de cada cual, aunque intuyo que no dejan de sucederse hasta el final de la vida) pero desde mi experiencia, y creo que desde la de muchos otros que han pasado o están pasando por ello, cuando comienzas a bucear en tu propio misterio —no ese

que está afuera, seductor, tentador y atrayente como el oro, ese que agranda al ego, sino el que se esconde en tu interior—, cuando comienzas este camino de la verdad, ya no puedes detenerte.

La verdad implica limpieza y purificación, y todavía no conozco a nadie a quien no le guste la sensación de después de haberse lavado, de haber utilizado el agua para limpiar las impurezas que se han acumulado después de un largo día de duro trabajo. Esa es la sensación de la verdadera búsqueda y es incomparable: porque sientes la certeza de que todo encaja, y que no necesitas nada más.

El lapislázuli simboliza esta búsqueda de la verdad, la búsqueda del misterio propio que se oculta bajo capas y trajes de personalidad.

Me quedo con esta frase de Albert Einstein: «El misterio es la cosa más bonita que podemos experimentar. Es la fuente de todo arte y ciencia verdaderos».

¿Sientes atracción por aquello que se esconde a primera vista, por conocer lo que hay más allá? Y si es así, ¿por qué crees que necesitas este conocimiento?

¿Algo se remueve en tu interior cada vez que te encuentras con alguien que parece saberlo todo? Y si es así, ¿por qué crees que reaccionas así?

¿Necesitas dar tu opinión y poner en su lugar a algunas personas que te rodean? Y si es así, ¿qué te hace sentir esto? ¿Dónde lo sientes? ¿Sucede en cualquier contexto o en algún área en concreto?

¿Tiendes a la crítica? Y si es así, ¿qué sacas de ella?

¿Necesitas reconocimiento o poder?

SU MOMENTO:

Es ideal para personas de carácter espiritual que utilizan lo místico para huir de la realidad que les rodea, ya sea por miedo, por sentimientos de superioridad o por ambos. Pero también para personas que son todo lo contrario, que están muy ligadas a lo terrenal y desconectadas de lo abstracto y espiritual.

Dentro de los cristales utilizados para la «expresión», este me parece especial cuando nuestra voz interna nos «grita» algo que sentimos que no podemos materializar. No es que no escuchemos esa voz, sencillamente no somos capaces de darle prioridad. Esta situación nos lleva a veces a una afonía por desgaste de energía, por fatiga, o incluso por gritar demasiado durante demasiado tiempo. Si es esto último con lo que relacionamos la pérdida de la voz, me parece apropiado pararse a pensar, durante un instante, qué cosas son las que realmente necesitamos gritar, qué sentimos que necesitamos expresar o, si ya lo estamos haciendo, quizás lo hacemos de forma equivocada.

Es este uno de mis cristales personales, uno de mis favoritos además, que utilizo cuando imparto talleres o doy alguna charla. Me ayuda a mantener la cabeza clara y las emociones en calma, pero sobre todo, y esta es la función más importante para mí, hace que recuerde la posición que ocupo como acompañante. Me recuerda que ante todo es importante tratarnos con respeto y humildad, ser prudentes con las palabras que utilizamos, justamente debido a la posición que ocupamos, y tratar de levantar la mirada y parar, si percibimos que estamos pisando un terreno que no nos corresponde o estamos entrando en las aguas del abuso, si estamos forzando a alguien a sobrepasar sus límites.

Me gusta mucho trabajar con él cuando percibo una personalidad enfocada en la verdad, que se expresa intentando conectarse con limpieza, pero también con personas que se expresan de la forma contraria, con ambigüedad, falta de coherencia e incluso mentiras.

También me parece interesante cuando detecto obsesión por el futuro.

OBSIDIANA

70% SiO_2 + MgO, Fe_3O_4

«Cuando inspecciones un templo,

no te olvides de recorrer también los retretes»

Zhuangzi.

.

DUREZA: 5 – 6.

SISTEMA CRISTALINO: Se considera un mineraloide.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Agua.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Sombra.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

La obsidiana tiene un carácter alegre y con mucho sentido del humor. Le encanta estar rodeada de gente, siempre acompañada. Su participación en el grupo, sin embargo, suele ser poca o casi nula, ya que casi siempre se encuentra en circunstancias que le exigen más prioridad o atención. Se puede pensar que no hace nada a pesar de hacer muchas cosas o tener muchas responsabilidades. Siempre está en continuo movimiento, pero más bien en el subsuelo, donde no se puede apreciar su labor. Su energía no se percibe en el exterior, porque se mueve principalmente en su interior. Es un tipo de personalidad intensamente creativa, con nuevas ideas y desarrollando cada pensamiento, pero pocas veces expresándolos. No siente la necesidad de mostrar semejante ebullición.

Las veces que se expresa es directa y franca, sin edulcorar ni un

poco sus palabras, pero también es cuidadosa y prudente. No dirá su parecer si no ve claro que la otra persona vaya a recibir correctamente lo que le diga. Sus familiares y amigos ya saben que si la obsidiana habla, es mejor prestarle atención. En el caso de que se equivoque y perciba que sus mensajes no van a caer como intuía que debían hacerlo, no tirará la toalla, hará lo que haga falta para que la situación evolucione y llegue a buen puerto. Es honesta, pero intentará por todos los medios construir y crear puentes, no destruir. No abandonará a nadie que pida su ayuda, a no ser que esta persona se lo pida expresamente. Tampoco solucionará los problemas de nadie, pero no dejará de acompañar y mantenerse al lado de quien lo necesite. Tiene muchísima fuerza de voluntad y confía plenamente en sus facultades, mostrando una seguridad en sí misma que hace que su entorno crea totalmente en ella y en su sentido común.

Es consciente de sus limitaciones, de hecho está en su constante búsqueda, intentando no caer en frenos que entorpezcan su desarrollo, y es habitual encontrarla haciendo algo que tenga que ver con la limpieza, literal y metafóricamente hablando. Le encanta la sensación de haberse liberado de cargas o impurezas, de cosas que ya no tenían sentido en su vida y en su hogar. También el concepto del tiempo es importante para ella, pero por la misma razón anterior. No soporta perderlo en cosas que no reporten luminosidad y brillo a su vida, así que prescindirá de todo aquello que la sobrecargue sin un motivo de peso. Es práctica, y esta es una característica de su carácter que se hará notar a todos los niveles de su vida. Posee gran fortaleza y desprende mucha vitalidad, algo que trata de fomentar cuidando todo lo que puede de su salud, tanto física como psicoemocional. Si hay algo que siente sucio o turbio en su templo interno, en su hogar, irá directa a ello y se pondrá manos a la obra para dejarlo en coherencia con el resto, y recuperar de nuevo su energía y su poder.

~ *En desequilibrio…*

Su carácter pierde alegría y sentido del humor. Da más de lo que

puede y es habitual encontrarla quejándose de lo cansada que está, pero siente demasiado el peso de la responsabilidad como para parar, a pesar de que sea lo que el cuerpo le pide a gritos. En realidad, toda esa tremenda actividad no hace más que esconder aquello a lo que no es capaz de enfrentarse, ya sean conflictos externos o internos. La agitación exterior no es más que el reflejo de su agitación interna.

Tiene que vender todo lo que hace, porque siente que lo que hace es poco o no tiene valor, así que de alguna forma tiene que adornarlo, pero esto no es más que una consecuencia de la poca confianza que tiene en sí misma. Su mente se estanca muy habitualmente, dejándola en un estado como catatónico, lenta en sus respuestas y llena de contradicciones. Su armonía interna se ve alterada, y en vez de hacer que se suavice el sarcasmo con el que ahora se expresa, lo vuelve más virulento. La sensación de inadecuación e inseguridad hace que cuando se expresa estalle, como un géiser que ha reventado porque no ha podido aguantar más la presión y el caos interno.

Su voluntad flaquea, haciendo que deje a medias cualquier proyecto que decida llevar a cabo. Su impulso no le ayuda, porque no es capaz de mantener la energía a un nivel óptimo. Así que, ni voluntad, ni seguridad en sí misma y, por supuesto, nada de confianza. Los miedos se tornan fobias y ya no permiten que se gesten proyectos; los echan a bajo en cuanto aparecen, no sea que puedan salir mal. No soportaría las consecuencias, y su exceso de responsabilidad no lo puede consentir.

Se vuelve una obsesiva de la limpieza, tanto en su hogar como con su cuerpo, pero dejando a un lado aspectos tan importantes como el psicoemocional. Como no presta atención a estos niveles, por temor a lo que se pudiese encontrar, se consume «limpiando» lo que en estos momentos sí es capaz, lo material. Sigue sin gustarle la suciedad, igual que antes, e intuye que hay algo más que se le escapa, pero no se da cuenta de que su atención está enfocada en un solo aspecto. Se siente dispersa y confusa, sin dirección, y eso la hace perder el tiempo en ocuparse de cosas que ni la llenan ni la satisfacen. Deja de ser práctica, y esto se hace tan evidente como cuando sí lo era. No conoce sus límites ni lo que entorpece su

camino, no recuerda lo que realmente la motiva a seguir estando activa, y no es capaz de cuidarse como le gustaría porque sin duda no sabe de forma consciente lo que le sobra o le falta a su vida, y esto la hace sentir frustrada e inquieta, y también impaciente, aunque sin motivo aparente. Camina acelerada, sin parar de hacer nada, pero nada de lo que hace la completa ni le genera sensación de coherencia, de orden y equilibrio, de que todo está como debe estar.

APRENDIZAJE:

Dicen de ella en la cultura popular que es la guerrera de la luz y la verdad, directamente conectada con la sombra, a la que nos señala y que hace brotar sin piedad.

Tengo la sensación de que mucha gente tiene ciertos prejuicios hacia la obsidiana, que se deben a mi parecer a un tema de falta de claridad con respecto al concepto de la sombra, unido a cómo se puede trabajar de una forma coherente con los cristales. Me he encontrado con personas temerosas de esta piedra y lo que según sus creencias les puede llegar a hacer. Nada más lejos de la realidad. Insisto en que ningún cristal tiene más poder que el que cada uno le quiera dar. Es como el cuento de Dumbo, que comenzó a volar pensando que era gracias a una pluma mágica, cuando en realidad era que podía volar por sí mismo, sin ayuda de nada externo. El poder estaba en él, no en la pluma. Con los cristales sucede lo mismo. No les demos más poder del que tienen y mucho menos les regalemos el poder que nos pertenece, supeditando nuestro bienestar a ellos o a cualquier otro factor externo.

Además, me parece importante aclarar el significado de la palabra sombra en relación al autoconocimiento de una persona. La sombra son todos aquellos aspectos de nuestra personalidad de los que no somos conscientes. Los hábitos o automatismos, incluso patrones repetitivos que utilizamos sin darnos cuenta, nacen de ella. Todos aquellos recuerdos que necesitamos mantener en una habitación oscura de nuestro interior están en la sombra; casi siempre esta

habitación está bien cerrada con llave y es donde se ocultan nuestros temores y vergüenzas, esos demonios que preferimos que nadie vea. Es «desde donde hacemos las cosas», o como dice mi marido, el Dios al que verdaderamente rezamos. Pero en esa sombra también se guardan talentos y recursos que, quizás por creencias adquiridas, preferimos no desempolvar. En nuestro interior existe un potencial que se expresará con luz y alimento, con auténtica atención. Cuando nos damos cuenta de todo esto, y la luz come terreno, no quiere decir que todo esté sanado, pero sí significa que la salud se está revelando. No es lo mismo encender la luz del trastero que sacar la basura que contiene, pero es un paso importante, quizás el mayor de todos porque es el comienzo, ese que nos hace comprender la química de la gasolina de nuestro motor. El trabajo real con la sombra surge después del «darse cuenta», a medida que aparecen en nuestra vida situaciones que nos ayuden a identificar esos patrones, automatismos o reacciones que nos hacen sufrir. Poco a poco, irá perdiendo fuerza la inercia que nos lleva a responder ante las distintas circunstancias de nuestro día a día de una forma dañina para nosotros o incluso para el entorno, haciéndonos dar pasos hacia el inevitable bienestar.

La obsidiana puede acompañarnos en este viaje de autodescubrimiento, y no de forma destructiva. Ningún mineral tiene más capacidad que la de estimular nuestros sentidos tal y como lo hace una obra de arte. Nada externo tiene el poder para elegir lo que verdaderamente necesitamos para nuestro conocimiento interior y posterior desarrollo, solo nosotros mismos. Observemos lo que encontramos por el camino, porque cualquier cosa que encontremos también forma parte de nosotros, tanto como cualquier parte de nuestro cuerpo físico.

Recuerdo a una alumna enfermera que, cansada del trato abusivo por parte de su jefe directo, decidió trabajar con la obsidiana a ver qué pasaba. Me contó, pasada una semana, que había estado llevando la piedra consigo todos los días, y que el día anterior a vernos se plantó delante de su jefe, totalmente confiada y segura de sí misma, y le dijo a la cara todo lo que pensaba de él y de cómo estaba gestionando su servicio. No fue la piedra la que le generó el impulso y el valor para expresar su verdad, eso ya lo tenía dentro de sí misma, pero hasta ese momento no se había activado. Lo que

hizo el cristal fue simplemente generar un estímulo y ella respondió a este, porque había estado haciendo un trabajo consciente para encontrar aquello que justamente necesitaba, y deshacerse de una vez de lo sobrante.

Lo que percibamos sobre nosotros mismos con respecto a la sombra será únicamente lo que estemos preparados para gestionar. Ni más ni menos. No tiene sentido este temor a la obsidiana, pero si se mantiene, entonces será interesante reflexionar sobre ello, sobre lo que realmente tememos de nosotros mismos o lo que realmente intentamos o necesitamos mantener oculto.

En general, podemos utilizar cualquier cristal para estimular el encuentro con la propia sombra. La diferencia entre la obsidiana y el resto de los minerales es la velocidad a la que respondemos y lo directos y prácticos que nos volvemos con respecto a la búsqueda de la verdad que subyace en nuestro interior. Suele evocar un sentimiento de necesidad de limpieza interna y una elevada urgencia por llevarlo a cabo. Otros cristales pueden invitarnos a enfocar nuestra atención también en la sombra; generalmente trabajamos desde aspectos muy variados que nos ayudan en el proceso, pero a veces sin este apremio. El uso de la obsidiana implica dejar de perder el tiempo en todo aquello que no nos centre de una vez por todas en lo prioritario, implica dejar de hacer de todo, para hacer lo que realmente debemos hacer. Implica prender por fin la luz en el interior abandonado, cuidarse, mimarse, escucharse y respetarse.

¿Crees que haces todo lo que tienes que hacer para no hacer lo que debes hacer?

¿Te sientes sobrecargado/a por las responsabilidades? Y si es así, ¿haces algo para cambiar esta situación, o por el contrario las aumentas cada vez más?

SU MOMENTO:

Me parece muy interesante trabajar con la obsidiana con personas que suelen ser muy activas, que hacen muchas cosas pero se quejan de que sienten que no hacen nada, o de que lo que hacen no tiene mucho sentido.

También me parece interesante utilizarla con personas que sienten cierta obsesión por la limpieza del hogar o incluso por la suya personal. Suelo preguntar si realmente lo que limpian es lo que realmente buscan limpiar, metafóricamente hablando, y las respuestas son bastante reveladoras.

Es útil para aquellos momentos en los que nuestro trabajo no es apreciado por otros, quizá porque no se ve. Es capaz de estimular el propio sentimiento de confianza y seguridad, de convicción en la labor que llevamos a cabo.

Es interesante utilizarla cuando nuestra expresión se vuelve excesivamente directa e impaciente. Podemos preguntarnos qué puede estar alimentando esta reactividad y qué es lo que en el fondo sentimos.

También es otra de las piedras que utilizo cuando la vitalidad muestra un descenso evidente. A veces puede suceder que nos estemos sobrecargando sin necesidad, o que estemos haciendo mucho sin prestar atención a lo verdaderamente prioritario. Cuando esto sucede, contemplar la obsidiana puede estimular esa parte de nuestro interior que sabe hacia dónde debemos poner rumbo.

Sin duda, la utilizo mucho para conectar con el impulso que a veces necesitamos para ponernos manos a la obra.

SODALITA



«La clave para conectar no es juzgar,

sino primero preguntar y segundo escuchar.

Preguntar como aquellos que de antemano reconocen no saber la respuesta

y escuchar como quienes saben que hay algo nuevo por descubrir»

Mario Alonso Puig.

.

DUREZA: 5,5 – 6.

SISTEMA CRISTALINO: Cúbico.

RAYA: Blanca.

CUALIDAD: Yang.

ELEMENTO: Agua.

CONCEPTO: Curiosidad.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

De carácter amable y cariñoso, con una gran imaginación y muy soñadora. Quizás esas son las características principales de la sodalita. Es la niña obediente, la que «se porta bien» y hace caso a sus mayores. En un primer momento no parece que vaya a crear ningún problema, siempre tranquila y sosegada, aparentemente casi sin pasiones. El problema viene después (para los que la rodean), cuando de repente le surgen inquietudes en apariencia salidas de la nada y parece imposible detenerla cuando ha determinado su objetivo. Esos primeros años de supuesta quietud ocultaban una naturaleza extremadamente curiosa, científica, imaginativa y apasionada. Se revela casi como una insubordinada, porque se da cuenta de que todo tiene cabida en esta vida, que todo es potencialmente posible, y por tanto sus ideas y sueños son tan válidos como los de cualquiera. Su luz interior permite la expresión y materialización sana de sus anhelos y una bellísima capacidad de

comprensión y compasión por el mundo que la rodea. Tiene destreza para plasmar todo aquello que crea su rico mundo interno, al que nutre y estimula, porque es en él donde realmente encuentra su centro. Su subconsciente le envía mensajes a su consciente de forma fluida, encontrando pocos obstáculos, se comunica consigo misma de forma maravillosa, con muchímo cariño y poca culpa, que modula en cuanto la empieza a percibir. Prefiere escucharse e intentar averiguar dónde están sus límites y responsabilidades, de forma que pueda dar respuestas más acertadas sin sobrecargarse ni lastimarse a sí misma.

No se decanta por un área específica; le resultan igual de apasionantes las artes y las ciencias, los números y las letras, lo físico y lo inmaterial. Encuentra en todo ello un vasto océano por descubrir y del que seguir aprendiendo. No siente la necesidad de definirse dentro de ningún grupo, porque en todos encuentra algo que le llama la atención. Es tan creativa que además es capaz de crear increibles vínculos entre diferentes áreas, mostrando tintes de genialidad, y como tal, también la caracterizan sus extravagancias. También en la edad adulta mantiene intacta su capacidad para sorprenderse, tan especial en la niñez, al igual que la imaginación, la creatividad y su sonrisa. El sentido del humor y la alegría son habitualmente su carta de presentación, que unidos a su mirada profunda y franca, dejan una huella imborrable en el corazón de aquellos que la reciben. Con respecto a su forma de mirar, también es frecuente que provoque incomodidad. Se puede quedar observando fijamente a una persona sin ningún tipo de temor o vergüenza, porque no siente que sea inadecuado. Ella contempla cada detalle, trata de empaparse de la historia de cada ser con el que trata a través de sus gestos, de su fisionomía, del brillo de sus ojos, de cómo huele y habla, y es capaz con todo ello de descubrir una parte importante de la verdad oculta de cada cual.

~ En desequilibrio…

El rol de niña obediente toma fuerza en ella, un traje que ahora le resulta imposible quitarse. El temor a no ser amada, comprendida y

valorada la lleva al servilismo y a capar sus sueños, tan intensos en su interior. Comienza a tener problemas para socializar y relacionarse, dejando que sus miedos se apoderen de ella y no le permitan alcanzar sus metas. Se retrae y se aisla, renunciando a la vida y a la experimentación, y encerrando su maravillosa curiosidad. Su mente pasa de ser verdaderamente científica, a ser rígida y cartesiana, débil en su lado más femenino, el que aporta la plasticidad, la inventiva o la receptividad.

El sentimiento de inferioridad toma las riendas y se convierte en otra losa más que lastra la expresión de su creatividad. El centro, que antes era su rico mundo interno, se desplaza a la zona más oscura de su personalidad, aquella de la que es incapaz de huir, haciéndola sentir atrapada entre las paredes que levanta su vulnerabilidad. Intentando fortalecerse interiormente y que el orden vuelva a restablecerse, se centra en intentar cumplir a rajatabla con sus obligaciones, extralimitándose en sus deberes y dejando de escuchar los mensajes que su cuerpo le envía. Esta situación la agota tremendamente, dejándola consumida y con un temor creciente a desvanecerse. Su energía puede llegar a un punto tan bajo que lo más natural es que desemboque en situaciones de auténtica fragilidad del sistema inmune. Será muy posible que se encuentre además en un estado de hipocondría, que sumado a la debilidad, le generará momentos desagradables gobernados por la fobia.

Por su naturaleza, tenderá a la timidez, así que intentará no expresar su malestar a nadie hasta que, como una olla a presión, no pueda más y estalle de forma violenta y caótica, entrando en estado de pánico, aunque también pueden ser estallidos de euforia, que la atrapan en cuanto siente que alguien le abre las puertas de la libertad, como la imagen de un río al que se le han roto las compuertas de su presa. La falta de solidez y anclaje se hacen totalmente evidentes, aunque después de este tipo de estallidos suele encontrar etapas de bastante estabilidad, pero que desafortunadamente no le duran mucho tiempo, porque sigue sin permitirse ser ella misma. Por dentro, puro anhelo de explorar; por fuera, inclinada a los dogmas que le impone la sociedad, una dualidad que la lleva al cansancio extremo, a la inquietud y a la frustración. Retiene en su interior todo aquello que la hace ser

genial, lo lapida y se siente culpable por sentir como siente, y esta fustigación constante la paga cara con su salud, tanto física como psicoemocional. Es capaz de llegar a la crítica hiriente, algo impensable en su estado equilibrado. La tolerancia y el amor a cuestionárselo todo se ausentan de su condición, como en un intento de establecer cierto orden en un medio tanto interno como externo que ya no tienen coherencia ni sentido para ella.

APRENDIZAJE:

Si crees que te falta creatividad, te invito a fijar tu mirada en cada elemento que te rodea sin juzgarlo y hacer preguntas sobre ello. Sé todo lo curiosa/o que puedas, y de esta forma estarás dándole de comer a tu creatividad, sin ni siquiera darte cuenta.

La curiosidad es una capacidad tan elemental y necesaria para nuestro desarrollo, que prácticamente es la columna vertebral desde la que nos movemos e interactuamos en la infancia, y si decidimos que nos gustaría seguir creciendo y descubriendo a un nivel parecido al que se daba cuando éramos niños, tenemos que fomentar esta maravillosa capacidad, aventurarnos y explorar todos los caminos posibles, desmarcarnos de lo comúnmente establecido y buscar la luz, el color y la verdad detrás de cada cosa que nos rodea.

Es maravilloso no temer hacer preguntas, no temer las posibles respuestas y crear con cariño, inocencia y alegría un universo a todo color, sin dar nada por sentado y disfrutando de la continua sensación de sorpresa que nos invade al observar cada pieza que compone nuestro entorno. Es un constante «darse cuenta», una cascada de nuevas conexiones en nuestro cerebro que nos predisponen cada vez más y más a seguir recibiendo y dando, a tolerar la diversidad en todas sus formas, a amarla en los otros y a amarla en nosotros mismos. La curiosidad nos invita a crecer, a hacernos más grandes, y su falta invita justo a todo lo contrario.

Las personas más inteligentes que conozco son altamente curiosas:

difícilmente juzgan lo que ven o experimentan, llegan a convertir su forma de preguntar sobre cualquier cosa en un auténtico arte y no dan nada por sentado. Disfrutan de practicar disciplinas de todo tipo, muy diversas y que no tienen nada que ver entre sí, pero de todas ellas se nutren y logran encontrar el nexo que las comunica. Les encanta leer sobre cualquier cosa, retienen datos de todo tipo en su memoria y suelen tener ideas transgresoras, que incluso pueden generar incomodidad en cuanto las expresan. Pueden ser personas que hablan mucho o prácticamente nada, pero suelen demostrar con sus actos un rico y extraordinario mundo interno, atrayente y lleno de misterio.

La curiosidad es el mejor medio que tenemos para seguir aprendiendo y desarrollarnos como seres, y es esta cualidad, entre otras, con la que la sodalita nos invita a conectar. Me imagino esta capacidad como la que hace que podamos observar el mundo con todo detalle y a todo color, aquella que a la vez consigue hacernos presentes en cada actividad que llevamos a cabo, que mantiene nuestra atención en un punto el tiempo suficiente para arrancar la verdad que se esconde detrás de lo que se ve a simple vista. La curiosidad es un componente esencial de la gasolina que necesitamos para levantarnos cada mañana, para crear impulso, y es gracias a ella que conseguimos el valor necesario para afrontar y trascender nuestros demonios, porque si no nos preguntamos qué hay detrás de ellos, difícilmente tendremos motivos ni voluntad para traspasarlos. La curiosidad es la clave, aquello que debemos despertar en nuestro interior si deseamos salir de la parálisis y la jaula en la que nos sentimos atrapados. Es la clave para caminar hacia la excelencia.

¿Sientes que tu curiosidad se ha dormido? Y si es así, ¿te apetece volver a despertarla?

¿Cuál es tu mayor temor? ¿Qué es lo peor que podría pasar?

¿Qué ves a tu alrededor y qué te gustaría ver? ¿Qué haces para que eso que te gustaría ver se materializase?

¿Juzgas y criticas formas de pensar distintas a la tuya?

¿Rechazas los nuevos paradigmas que se te presentan? Y si es así, ¿expresas este rechazo? Y si no es así, ¿cómo te sientes por ello?

¿Te molesta que te pongan pegas a la hora de expresarte o sobre la forma en que lo haces? Y si es así, ¿recuerdas si te permitían expresarte con libertad en tu niñez?

SU MOMENTO:

Es un cristal que me ha ido muy bien en personas a las que se las podría definir como de carácter infantil. Personas ingenuas, que parecen vulnerables, y tremendamente creativas, pero con muy poco sentimiento de valor hacia sí mismas.

Trabaja muy bien en momentos en los que el miedo nos paraliza, impidiéndonos expresar el rico mundo interno que nos conforma.

Me parece un cristal ideal para ayudarnos a conectar con la curiosidad, esa fuerza que nos impulsa a traspasar los miedos que nos limitan y nos impiden florecer.

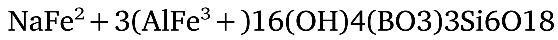
He trabajado con ella, obteniendo muy buenos resultados, en personas que de adultas sentían un profundo vacío del que no sabrían definir la causa, aunque todas tenían algo en común: dotes artísticas que en algún momento de su vida habían dejado de lado, por muy distintos motivos.

Para mí, este cristal es símbolo de las diversas formas en las que se puede expresar la capacidad creativa de cada cual, y el trabajo con él nos ayuda a darnos cuenta de la cantidad de tiempo que llevamos sin escuchar la necesidad interior de expresar todo aquello que llevamos en el corazón.

Me parece interesante utilizarla en momentos en los que la crítica y el juicio llevan la batuta de nuestra vida, poniendo estrictos límites a nuestra capacidad de sorprendernos y a nuestra empatía y tolerancia.

La utilizaría también con personas que por circunstancias de la vida han tenido que madurar pronto, perdiéndose buena parte de las maravillas de la infancia, o incluso con niños que se han visto sometidos a ambientes y contextos insanos o deficientes para su correcto desarrollo.

TURMALINA NEGRA



$NaFe^{2} + 3(AlFe^{3} +)16(OH)4(BO3)3Si6O18$

«La soledad es la gran talladora del espíritu»

Federico García Lorca.

.

DUREZA: 7.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Agua.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Soledad.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

De carácter inquieto y nervioso, a la turmalina negra le cuesta mucho mostrar una apariencia de calma. De hecho, se conoce tan bien, que ni lo intenta. Su actividad interna efervescente la ha acompañado desde que tiene uso de razón y forma parte de su naturaleza, así que no desea esconderla. Se siente a gusto tal y como es.

Algo que la caracteriza cuando está sentada es el constante movimiento de sus piernas, casi como si quisiese echar a correr. Su energía interna es fuerte, contundente e impetuosa, y se manifiesta a la hora de hacer cualquier cosa. Toda ella es intensa, con una mente muy lúcida, y sabe perfectamente hacia dónde tiene que ir y cómo tiene que gestionar el camino, siendo tenaz y obstinada a la hora de conseguir cualquier meta que se proponga. Es raro que comparta sus objetivos, aunque tiene la capacidad de arrastrar

hacia ellos a un buen número de personas, que se ven envueltas en su corriente sin darse cuenta. Como un vivo río de intenso y rápido caudal, no deja lugar para impurezas a su alrededor, es minimalista, y siente un gran placer cuando se deshace de todo aquello que pueda entorpecer su avance.

No se le pone nada ni nadie por delante, y aunque es parca en palabras, poca falta le hace la expresión oral para hacerle entender a cualquiera que es mejor no interponerse en su camino, porque pocas personas están a su altura a nivel de vitalidad y fuerza. Es muy habitual que sea la primera en salir de casa por la mañana y la última en volver, tal es su energía, y entre medias estará constantemente rodeada de gente y en actividad, pero tiene muy claro que si tiene que parar, descansar y apartarse de todo y de todos, no tendrá ningún conflicto en ello. Es tan tenaz en su actividad y vida social como en su descanso y soledad, es más, no es raro que desaparezca intermitentemente de la esfera social y nadie sepa de ella por un tiempo, que puede ser corto o largo, según lo necesite. Ella escucha a su cuerpo y trabaja para nutrirlo de todo aquello que sabe que le conviene, sin sentir una pizca de culpabilidad por ello.

No le cuesta estar en soledad, porque se siente a gusto consigo misma y disfruta enormemente de su propia compañía. Se ve suficientemente realizada y plena como para no necesitar a nadie a su lado, aunque prefiera socializar la mayor parte del tiempo. Su máxima es: «Elijo estar contigo pero no te necesito», y esto la hace sentirse completamente independiente y autosuficiente en cualquier plano de su vida, tanto personal como social o laboral, sin dejar a un lado las maravillas de la colaboración, el compartir, la asistencia dada o recibida en un momento determinado o la convivencia, así que sabe estar tanto en compañía como sola, y siempre saca provecho del estado en el que se encuentre en cada momento.

~ *En desequilibrio…*

Su sistema nervioso se ve alterado notablemente. Parece asustada,

en constante sobresalto. Cuando antes su cuerpo liberaba la tensión con movimientos pequeños e intensos en estado pasivo, ahora estos microespasmos no se dan, haciendo que la energía se concentre en su interior sin tener ningún tipo de salida. La sensación de frustración se hace visible. Mucho impulso sin puertas por donde salir, dará lugar a una energía que hace presión, y en cuanto perciba una grieta, saldrá con virulencia y sin control. A pesar de este impulso, la voluntad comienza a menguar, por lo que difícilmente puede mantener en el tiempo cualquier propósito que hubiese gestado. Su mente se vuelve confusa y caótica, desbordada por el temor a sentirse perdida, sin rumbo ni dirección, algo que la deja con la impresión de que ya no va a volver a ser quien era, y así el pesimismo se hace con ella.

Se vuelve desconfiada con todo su entorno, suspicaz y recelosa, generando una bruma pesada que envuelve a todo aquel que se le acerca. Su comunicación es tosca y desapacible, incluso destructiva, llena de juicios negativos que no duda en repartir en cuanto tenga ocasión. Acumula cosas de forma indiscriminada y a todos los niveles, desde elementos materiales como psicoemocionales. Esta vez es como el río al que se le frenan el ritmo y el caudal; el agua se estanca y comienza a amontonar basura y escombros, incluso a dejar una estela de mal olor. Con la energía de la turmalina sucede lo mismo. Se colapsa, perdiendo su impulso, velocidad y recursos, y dejando en el ambiente un aura de suciedad y de toxicidad que pocos van a poder soportar. El oxígeno que antes encendía su mirada ahora casi está consumido, consecuencia de una bajada en el nivel de sus energías, tanto cualitativo como cuantitativo.

A pesar de su desconfianza social, se vuelve dependiente de las pocas personas que están a su lado, creando vínculos insanos tanto para ella como para los demás.

La tristeza se hace cada día más y más presente, sin tener casi tregua para recuperarse. Se queja constantemente de todo lo que le pasa y tiene que sufrir, haciendo poco soportable su compañía, especialmente para sí misma, por eso no le gusta estar sola; necesita tener a alguien cerca que pueda recibir sus lamentos, así ella se siente algo más aliviada, y como suelen ser sus familiares los que están ahí, piensa que aguantar su situación es su deber, que es su

trabajo, y no pueden protestar porque es ella la que sufre, no ellos. Cree firmemente que su dolor es el más grande, y lo hace saber siempre que puede. No sabe convivir, ni colaborar, ni compartir, mucho menos ayudar a alguien que lo necesita, porque eso implicaría empatía, una capacidad que en estos momentos está dormida en su interior.

APRENDIZAJE:

De la turmalina negra he sacado unos cuantos aprendizajes muy interesantes, pero quizás el que me llama más la atención, el que siempre acaba surgiendo tarde o temprano cuando trabajo con ella, es el que trae consigo la soledad.

Creo que fue Víctor Hugo quien dijo: «El infierno está todo en esta palabra: soledad». Para muchas personas esto es una verdad innegable. La soledad les hace conectar con una intensa tristeza, desazón, desconsuelo, desesperanza, falta de autoestima y un montón de cosas más. Es curioso que una parte de las personas con las que he trabajado este estado, y a las que a su vez les activaba estos sentimientos y emociones, tuviesen de fondo un problema de autoestima y sentimiento de incapacidad. La soledad les recordaba de alguna forma que no eran aptos para su entorno, que no valían lo suficiente, que cualquiera rechazaría su compañía porque ellos estaban mal, dentro de un mundo que estaba bien. Para estas personas, la soledad efectivamente era un infierno.

También he encontrado el otro extremo, y aquí lo representa perfectamente una frase de Lord Byron que dice: «Solo salgo para renovar la necesidad de estar solo». Efectivamente, las personas con las que me he topado en este grupo se encontraban estupendamente bien consigo mismas, satisfechas con lo que habían conseguido, seguras de sí mismas, aunque con una forma de expresarse un tanto brusca. En su interior todo estaba bien, a diferencia de lo que encontraban en el exterior, que estaba mal. Estas personas, en general, utilizaban la soledad como vía de escape para no tener que lidiar con las responsabilidades y exigencias del día a día. No sabían

convivir, ni colaborar, ni compartir, y tenían un carácter tosco y algo desagradable. Lo cierto es que, aunque para los del primer grupo la soledad era un infierno, para los del segundo era la mejor opción entre dos malas opciones. Nadie que perteneciese a uno de los dos grupos estaba relacionándose bien con su propia soledad, nadie se sentía realmente bien en el lugar que le había tocado ocupar, porque de una forma u otra, faltaba equilibrio entre lo que sentían en su interior y lo que sentían hacia su entorno.

Creo que consciente o inconscientemente, todos deseamos sentirnos bien con nosotros mismos, desde luego, pero también queremos que nuestro entorno esté bien. Creo que anhelamos coherencia y afinidad entre el medio interno y el externo, para no tener límites ni restricciones de posición. Así, nos sentiremos cómodos en ambos contextos; si los dos están bien y no hay conflicto, y tenemos más espacio que podemos ocupar, podemos expandirnos en ambos, no solamente en uno. Creo que el alma empuja por crecer, por abrirse y dilatarse, de la misma forma que lo está haciendo ahora mismo el universo que habitamos, y esa inercia que seguimos nos obliga a desear espacio, y para tenerlo creo que debemos comenzar a relacionarnos mejor con la soledad, de forma que lo que esta nos haga florecer sea sobre todo sentimientos de adecuación, de armonía y unión con el Todo.

Cuando alguien con quien trabajo este estado comienza a reconciliarse consigo mismo y con los elementos que conforman su entorno, comienza también a sentirse en paz cuando está solo —físicamente hablando—, comienza a trascender la soledad y esta se transforma en algo totalmente diferente. Generalmente, estas personas dejan de decir que «están solas», porque realmente han dejado de estarlo, aunque se encuentren nada más que ellas en una habitación. Se encuentran bien consigo mismas pero también con los demás, así que su soledad ya no es reclusión, ya no es una celda, es un estado más en el que podemos seguir haciendo o sin hacer, al igual que cuando estamos en compañía de otros. Sentirse interiormente «en casa» es lo que hace que seamos capaces de llegar a la certeza de que, ocupemos el lugar que ocupemos, todo irá bien, todo irá como tiene que ir.

También me parece interesante recordar las ventajas tanto de la

compañía como de la soledad, pero sobre todo me parece interesante averiguar qué es lo que realmente estamos buscando, qué necesitamos y qué nos aporta o deja de aportar cada una de las dos. Aquí he expuesto algún ejemplo, pero no todos somos iguales; así que lo más importante es cómo nos afecta cada concepto a cada uno. Reflexionar sobre ello, escribir sobre ello, hablar sobre ello, permitirnos ser curiosos sobre lo que acontece en nuestro interior, nos permitirá dar pasos y avanzar con respecto a lo que a nuestra propia compañía se refiere. Cuanto mejores personas y más sanos nos sintamos, cuanto más nos conozcamos, es posible que tengamos más ganas de estar con nosotros mismos, por lo que llevaremos mejor la soledad física, y podremos llegar a dejar de sentirnos solos incluso cuando estamos rodeados de personas.

¿Cómo te sientes cuando estás sola/o? ¿Qué echas en falta?

¿Sientes que te tienes que proteger de algo? ¿Utilizas la soledad para ello?

¿Cómo te sientes contigo misma/o? ¿Estás a gusto?

¿Crees que has abandonado algún espacio de tu vida por pensar quizás que no era importante?

¿Es posible que hayas arrastrado a alguien contigo por conseguir llegar a tus fines? Y si es así, ¿te has preguntado cómo se puede sentir esa persona?

¿Qué crees que acumulas en tu vida y desde cuándo? ¿Lo asocias con algún suceso?

¿Tiene la soledad algún vínculo con lo anterior?

SU MOMENTO:

Qué maravillosa piedra me parece esta para invitarnos a despertar la ligereza, con una energía limpia y fácil de gestionar por nuestro cuerpo.

Me gusta mucho utilizarla cuando me encuentro con personas llenas de pesar y temor, con un carácter pesimista que se aprecia perfectamente y una tendencia a la saturación que puede manifestarse de forma tanto física como psicoemocional.

A nivel personal, la utilizo con buenos resultados en momentos de fatiga, de cansancio extremo y desánimo, cuando ser madre de tres hijos pequeños que no duermen más de una hora seguida por las noches me hace sentir más un despojo que una persona. Me ayuda a recordar que tener momentos de soledad, de compañía de mí misma, es también una forma de recuperarme y cuidarme, de quererme y, ¿qué mejor madre pueden querer mis hijos que una que se ama?

He apreciado también que las personas con una disposición habitual hacia el victimismo encuentran en este cristal un aliado. Les ayuda a conectar con la confianza en sí mismas y a buscar la forma de que descienda el nivel de vergüenza y miedo que sienten a la hora de mostrar sus flaquezas. Les ayuda a hacerse responsables de su salud y sus circunstancias, y por supuesto a aceptarse tal cual son, sin maquillar la realidad.

Es habitual utilizar este cristal pensando que nos protegerá de algo que nos puede dañar, sea lo que sea. Lo que a mí me parece interesante es utilizarla mientras trabajamos con el concepto de protección o incluso aislamiento; utilizarla para intentar saber por qué nos sentimos tan vulnerables que necesitamos protección, y por qué le damos el poder de semejante tarea a una piedra, qué hacemos para fortalecer psicoemocionalmente y físicamente nuestro hogar; y por supuesto preguntarnos qué es el hogar para nosotros.

Sin duda, es un cristal que utilizo con personas que necesitan reconciliarse con su soledad, pero también con el concepto de compañía y todo lo que esta implica. Generalmente, cuando uno está dañado, también lo está el otro, y en el momento de sanarse también sucede lo mismo.

EL REINO DE LA MADERA

Primavera Interior

La primavera es la estación de las flores, de los árboles, de los campos rebosantes de vida, y como es lógico, el verde es su color. Es la estación de las promesas que se cumplen, de los nuevos descubrimientos que hacemos después de haber pasado el invierno recluidos en nuestras casas.

La gente se expresa, sale a la calle y comienza a convivir y a interactuar con el entorno. De repente la sangre, las ideas, los músculos y los tendones, todo el cuerpo empieza a sentir calor, ese calor que recibimos de los primeros rayos de sol primaveral, y que deseábamos tanto, cuando tenemos la impresión de que todo lo podemos hacer.

Ese calor nos eleva, nos empuja hacia arriba y hacia afuera, a expresar sin vergüenza todo lo que hemos estado cociendo en nuestro interior a lo largo del frío invierno. La hibernación ya pasó. Ahora es tiempo de expandirse, de ser creativos e innovadores, es tiempo de planificar y decidir, de llevar a cabo todos esos planes que teníamos en mente.

Como en las plantas, la energía de la Madera nos aporta flexibilidad y fortaleza al mismo tiempo. Como el junco, que aun golpeado por el viento, resiste inquebrantable gracias a su constitución elástica y poderosa. El viento lo golpea, quiere doblegar su movimiento, pero su tenacidad es tal que, aun doblado sobre sí mismo, es capaz de resistir gracias a la intensa energía que le aporta la emoción de la ira, emoción fundamental para la supervivencia, y característica del elemento Madera. Nos da arrojo y valor, potencia de acción y presencia para liderar. La ira hace que no nos achiquemos ante las dificultades, que tengamos atrevimiento, carácter y toda la fuerza del mundo para enfrentarnos al lobo que quiere hacer daño a nuestros cachorros.

En la primavera no queremos que nos repriman. Queremos que nos motiven. En la primavera queremos florecer. Es la estación del reino de la Madera, es cierto, y algo que también aflora desde este reino es el momento de la infancia, de nuestra niñez. Además de ofrecerle a un niño la cobertura de sus necesidades básicas, ofrécele una atenta mirada, escucha activa y plena, y la reconfortante sensación del contacto, del calor humano: como la enredadera del cuento de las bellotas mágicas, crecerá alto y fuerte hasta el infinito. Alimenta la confianza de un niño, su autoestima y sensación de soporte, y muy seguramente lo veas convertirse en un ser que sabe con certeza que existe, que está entero, completo, que es valioso y que sí, pertenece a este mundo y se sentirá en casa se encuentre donde se encuentre.

.

YIN DE LA MADERA

Planificación

Si la Madera es nutrida por el Agua y esta le ha pasado una energía potente y en buena cantidad, podemos imaginar su felicidad. Le encanta la primavera, los espacios abiertos y el aire libre, sin restricciones ni límites. Con una energía disponible de calidad, recibida gracias al buen ahorro de ella que se ha hecho en invierno (si es que se ha hecho), lo que va a querer es ¡comerse el mundo!

Imaginémonos ahora con toda esa potencia energética en nuestro interior, pero sin ningún plan hecho para poder expresarla adecuadamente. Nos sentiremos frustrados, con una ansiedad tremenda por «hacer», pero sin ninguna dirección predeterminada.

La importancia de pararnos a reflexionar y meditar sobre la actividad que debemos realizar para alcanzar nuestro bienestar es muy importante. Esto nos da un objetivo que alcanzar, un estímulo para empezar a movernos de una forma organizada y aprovechar la energía de la que disponemos sin derrocharla ni regalarla alegremente.

Es lo mismo que sucede con el dinero. Podemos tener una buena cantidad en el bolsillo, pero ¿qué sucede si no pensamos antes con detenimiento dónde lo queremos invertir y cómo lo debemos gestionar para que nuestra relación con él sea lo más respetuosa posible? Con la ilusión que nos hace sentirnos poderosos y las ganas que tenemos de demostrárselo al mundo; sin una buena planificación y gestión, la alegría nos durará poco. Con nuestra energía corporal sucede lo mismo. Si disponemos de una gran vitalidad, pongámosla a disposición de nuestra salud y del mundo de la mejor manera posible, y la satisfacción que esto nos dará será

fantástica, además de que podremos hacer muchas más cosas de las que creíamos, por haber «invertido» y no «gastado», y si lo que tenemos es poca energía, aun con más razón debemos pensar bien dónde, cómo, cuánta y con quién la queremos consumir.

En cierto modo, nuestra calidad de vida depende de que hagamos una buena planificación con respecto a nuestro Qi y su buen fluir.

.

YANG DE LA MADERA

Decisión

Tener dudas con respecto a qué camino tomar en nuestra vida es algo que nos puede pasar a todos en determinado momento. El problema aparece cuando la duda es lo habitual en el carácter y sentimos que esta nos gobierna.

¿Voy al cine o al teatro? ¿Hago este curso o este otro? ¿Me apetece más la carne o el pescado? ¿Y si es mejor que me haga vegetariana? ¿Me llevo este vestido o no me lo llevo? Seguro que conoces a alguien que vive su vida en la vacilación. Yo conozco a alguna que otra persona y puedo asegurar que, por poner un ejemplo, es horrible ir de compras con ellos.

Tener en la mente una idea concreta, un plan, y no poder expresarla o llevarlo a cabo puede generarnos sensación de inutilidad, vacío interior, ansiedad o frustración. Podemos incluso llegar a ver el desastre antes siquiera de dar el primer paso en el proyecto, quizás porque creemos firmemente que nuestras ideas en realidad no tienen ningún valor, dando lugar a tristeza y desmotivación. Tener energía disponible y la capacidad para expresarla nos puede ofrecer el arranque para romper con limitaciones que estén bloqueando el continuo desarrollo personal, y así podamos acceder a nuevas puertas que darán a nuevos horizontes. Debemos esforzarnos por atravesar los muros que hemos erigido a nuestro alrededor, y comenzar a expresarnos tal y como nos sentimos; desde la firmeza, la seguridad y con total franqueza.

La energía del Yang de la Madera es la misma que utiliza la planta que es capaz de atravesar el duro asfalto. Todos podemos reconocer esta imagen, y son esas la dirección y proyección a las que me

refiero. Esos son el poder y la presencia que nos invitan a recordar este concepto de decisión.

.

Aceites para la Primavera Interior

Limón

Clavo

Laurel

Menta piperita

Mandarina

LIMÓN

(Citrus limón)

«La humildad es ser consciente de la propia insuficiencia,

pero de ninguna manera implica

ser ignorante de la valía personal»

Walter Riso.

.

PARTE UTILIZADA: Cáscara y hojas.

NOTA AROMÁTICA: Alta.

AROMA: Fresco, cítrico.

ELEMENTO: Madera.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Humildad.

CONTRAINDICACIONES:

Este aceite, extraído de la corteza del fruto, es fotosensibilizante, pudiendo generar reacciones dérmicas como irritación, quemadura o dermatitis, sobre todo si tomamos el sol después de aplicarlo. También he visto reacciones dérmicas a su exposición directa sobre la piel sin necesidad de tomar el sol después de la aplicación. Puede ser muy irritante si lo aplicamos sin diluir, así que lo utilizaremos con respeto.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

La capacidad mental del limón para mantener unos pensamientos limpios, no intoxicados por la esfera emocional, es una de las cosas que llaman la atención en él. Es capaz de organizarse perfectamente y dejar claros sus planes a los demás, les gusten o no. Sabe cuáles

son sus objetivos y pone toda su concentración y energía en conseguirlos. Su mente es fresca, clara y organizada. Inspira autoridad en los que le rodean, teniendo un don nato para el liderazgo. Esta autoridad no surge del «poder» en negativo; sino que es el resultado de una fuerte confianza en sí mismo, en las propias facultades y en la eficacia de las ideas y planes que propone, tanto para él como para los que le rodean. Es generoso, y busca que todo el mundo saque provecho de todo; si es colaborando mejor que mejor.

Cuando se expresa lo hace de forma clara, limpia y concisa, sin andarse por las ramas, incluso puede llegar a utilizar cierto tono afilado si percibe que el receptor es de mentalidad negativa, cerrada o anticuada. Le encanta remover el interior de las personas que se perciben como débiles, con la intención de despertar sus fortalezas, de que traspasen sus límites y fronteras, de que piensen con la razón, sin el dominio de los miedos y las pasiones. Lo que quiere y puede obtener para él, también lo desea para los demás.

Encuentra en la planificación la base para que sus decisiones sean lo más acertadas posibles, reuniendo a su alrededor a todos aquellos que sientan el anhelo de avanzar y seguir creciendo, prestándoles su apoyo y su inmensa fuerza y energía, pero sobre todo escuchándolos. Escucha con atención a todo el mundo y se empapa de tanta información como puede, teniendo claro que él no tiene todas las respuestas, pero que la unión podrá acercar al equipo mucho más a la meta. Inspira a cualquiera que conviva o trabaje con él para dar lo mejor de sí mismo, generando entusiasmo por la vida y por todo lo que esta puede llegar a ofrecer, de la misma forma que le sucede a él.

Sabe perfectamente qué lugar ocupa, y cuáles son sus carencias y virtudes. No tiene vergüenza ni temor por expresar que no sabe de algo, y hace preguntas sobre cualquier cosa constantemente, algunas incluso pueden parecer del todo absurdas, pero las seguirá haciendo porque confía en sí mismo y no le importa la opinión que otros tengan de él.

~ *En desequilibrio…*

Su mente pierde la claridad que le caracterizaba, se enturbian sus pensamientos y se vuelve indeciso y vacilante. Ya no se organiza bien, creando una sensación de inconsistencia en su interior que por supuesto se refleja en su exterior. Tanto él como los que lo rodean, perciben la inseguridad que emana del desorden, quedando una estela de duda e incertidumbre. Esta incertidumbre lo hace sentir entre temeroso y malhumorado, polos entre los que oscila según el momento y la circunstancia, pero siempre con un tinte de brusquedad.

Se torna inconstante a la hora de mantener sus objetivos, por la falta de energía que comienza a sentir. Antes era previsor y tenaz, ahora apenas es capaz de mantener una idea en su mente, mucho menos darle soporte para llevarla a la meta. Su vitalidad cambia como sus emociones; en unos momentos se encuentra pleno de energía y en otros siente unos bajones tremendos que no le permiten llevar a cabo sus responsabilidades del día a día.

A penas se dirige a sí mismo, mucho menos a otros, pero en un intento por mantener su naturaleza de líder y pionero, trata de vender sus capacidades a los demás. Cuando estaba en equilibrio demostraba la validez de sus creencias a través del ejemplo y de su trabajo, ahora necesita presumir o vender sus razones, algo que no necesariamente le llevará al puerto que tanto ansía alcanzar. Se vuelve individualista, sobre todo cuando se da cuenta de que pocos le siguen en sus inconsistentes ambiciones. Como consecuencia, rechaza cualquier idea nueva que venga del exterior, especialmente cuando esta salga de personas cercanas, como una forma de castigarlas por no apoyarlo. Siente que quiere avanzar y crecer, conserva su ambición, pero desde luego ahora está orientada hacia otro lugar. Ya no contempla el desarrollo colectivo, sino el triunfo de su razón por encima de la de los demás.

Se expresa con rabia e irritabilidad, a veces a gritos, con agresividad, dando a entender que nadie tiene la capacidad que él tiene para solucionar los problemas, nadie llega a su nivel. Se vuelve intolerante, controlador y arrogante, con una carencia de humildad evidente, y sigue dándole lo mismo lo que opinen los demás al respecto, porque cree firmemente que es un

incomprendido, que nadie tiene capacidad suficiente para ponerse en su lugar, así que no podrán entender su posición. Antes intentaba agitar el interior de algunos para que todos pudiesen crecer, ahora lo hace por el simple hecho de demostrar que puede hacerlo.

APRENDIZAJE:

El orgullo insano y la arrogancia son factores que marcan muchísimo la calidad de nuestras relaciones, y es un tema que debemos trabajar en profundidad. Debemos intentar averiguar por qué burbujean en nuestro interior, a veces de forma habitual. Estoy hablando del orgullo que relacionamos con la soberbia, ese desorden interno que nos hace sentir que somos más que los demás, que hace que seamos capaces de menospreciar al prójimo de forma automática, sometiéndolo a un juicio muchas veces sin tan siquiera conocerlo. La soberbia es un veneno igual que lo son el rencor o el odio, venenos que sobre todo dañan a la persona de quien salen. Recuerdo ahora una frase (no así el autor) que decía: «Nadie está tan vacío como aquellos que están llenos de sí mismos».

Es verdad que es importante que nos sintamos valiosos, que nos sintamos con confianza en nosotros mismos, que tengamos claro que nuestra vida vale tanto como la de cualquiera, que tenemos el mismo derecho a expresarnos que los demás y que nuestra opinión tiene validez; pero todo esto tiene que florecer a partir de valores como el respeto, la comprensión, la aceptación y la tolerancia, primero dirigiendo estos hacia nosotros mismos, para luego expresarlos hacia los demás. El orgullo en sí es un sentimiento sano, nos ayuda a darle valor a nuestra vida, a nuestras mejoras y éxitos, algo muy positivo que nos refuerza y puede afianzarnos. Sentirnos orgullosos de nuestras conquistas nos anima a continuar avanzando como seres humanos, tanto de forma individual como en grupo. La soberbia, en cambio, es el apetito de quien necesita ser reconocido a toda costa, creyéndose poseedor de la razón y con la potestad para enjuiciar y amonestar a quien le venga en gana. La intolerancia, la hostilidad y la arrogancia beben de la soberbia, justo lo contrario que el valor de la humildad, el que he podido observar al trabajar

con el limón.

En cuanto pierdes la vergüenza de decir «no lo sé», las puertas de la verdad se abren de par en par. La humildad surge de la honestidad para con uno mismo, de ser conscientes del verdadero lugar que ocupamos, de nuestras vulnerabilidades y también de nuestras fortalezas, y trae consigo a su vez la capacidad de responsabilizarnos de esta verdad que descubrimos sobre las semillas sembradas en nuestro interior. Si estamos en una posición, no podemos actuar como si estuviésemos en otra, eso sería mentir, y la humildad corresponde a la verdad sea cual sea esta, la aceptemos o no, no a la mentira.

Es muy evidente la falta de humildad en personas que transmiten desde la intolerancia, la insolencia o la arrogancia. En este caso no tenemos problemas para detectarlo, pero ¿y en otros casos, cuando carecemos también de esta humildad, quizás no hasta el mismo grado, y no es tan evidente como en el caso anterior?

Si definimos la humildad como el ser consciente de la verdadera posición de uno mismo, sea la que sea, aceptarla y actuar en consecuencia, ¿cuántas personas conocemos que realmente vivan desde la humildad?

Para empezar, tengo que decir que averiguar cuál es la verdadera posición que uno ocupa con respecto a la familia, al trabajo o a los amigos, no es tan sencillo. Vivimos en una sociedad en la que las apariencias son importantes, y lo que uno aparenta y lo que realmente es no suelen estar en sincronía. Esta desarmonía causa confusión y una visión errónea de la realidad, por lo que perdemos referencias sanas y vinculadas a la verdad, ya incluso desde la cuna. Lo vemos muchas veces al comenzar una relación de pareja, cuando lo más habitual es vender la mejor imagen que podamos ofrecer: pero esa imagen es como la fachada de una casa, un porcentaje muy pequeño del total. La verdad de esa casa se cobija dentro y esa se suele mostrar mucho más tarde. Con esto no quiero decir que debamos caminar por la vida mostrando indiscriminadamente nuestras vergüenzas; lo que quiero decir es que actuemos de forma consecuente con ellas. Si tenemos una fachada muy bonita, pero un interior mediocre, no actuemos como si nuestro interior fuese como la fachada. Si lo que nos sucede es al contrario, tampoco. No demos

lecciones de cómo unir a una familia cuando la nuestra está rota, no aconsejemos cómo gestionar bien el dinero si no sabemos en qué nos gastamos exactamente nuestro sueldo, no sugiramos lo que deben hacer otros con sus parejas cuando no sabemos cómo hacer para mejorar la nuestra, no le digamos a un compañero de trabajo cómo hacer su labor cuando nosotros no sabemos cómo hacer la nuestra, aunque creamos que sí. Pero tampoco dejemos de expresarnos desde lo que sí conocemos. Nuestra experiencia de vida tiene valor y es importante, claro que sí, y podemos hablar desde ella, no como si tuviésemos más que los otros, sin reconocer nuestros límites, pero tampoco como si tuviésemos menos. Y siempre desde la verdad.

No conozco a nadie que tenga el conocimiento total y absoluto de todo, aunque parezca lo contrario, pero tampoco conozco a muchas personas curiosas, que constantemente se hagan preguntas sobre lo que puede haber más allá de sus narices, dejando claro que hay cosas que no saben —y que, a la vez, no se menosprecien a sí mismas—.

¿Permites que los que te rodean se expresen con libertad? ¿Sueles acabar las frases de quien intenta comunicarse contigo?

¿Crees que eres especial y por ello, superior a los demás? Y si es así, ¿qué te ha llevado a esa conclusión?

¿Cómo vas de orgullo?, ¿quieres ser feliz o tener la razón?, ¿reconoces tus límites?

¿Tienes clara la posición que ocupas y actúas acorde a ella?

SU MOMENTO:

Francamente, el limón es de mis aceites preferidos para revitalizar la mente y el cuerpo. En general todos los cítricos aportan bastante energía, frescor y vitalidad, pero el limón me resulta especialmente

útil para aclarar la mente en momentos en los que tenemos que planificar u organizar algo y nos sentimos embotados y densos, quizás embargados por alguna emoción, algo que limita enormemente nuestra tarea.

Lo utilizo, sin lugar a dudas, con personas que no tienen clara su posición de liderazgo, que les cuesta posicionarse en ella. En algunos casos por haberse sentido toda su vida menos que el resto, en otros por creer que su opinión no tiene el mismo valor que la de los demás. Les conecta con su fuerza y confianza, para operar los cambios necesarios que les dirijan hacia el lugar que por naturaleza les corresponde.

Es de los primeros aceites que utilizo cuando detecto trazas de soberbia, de orgullo mal enfocado y de intolerancia. Es muy típico de las personalidades tipo limón, así que suele ir bastante bien para volver a conectar con una posición algo más humilde.

Las expresiones violentas, como los gritos en una discusión, son otra muestra de falta de respeto y de intolerancia, que dice más de uno mismo que de los demás, y el aceite esencial de limón nos puede ayudar a trabajar sobre este tema.

Si necesitamos ante todo tener la razón, este es un maravilloso aceite con el que trabajar.

CLAVO

(Eugenia caryophyllata)

«Los jóvenes deben esforzarse en aumentar siempre su determinación […]

Cuando el sable está roto, hay que atacar con las manos.

Cuando las manos están amputadas, hay que servirse de los hombros.

Cuando los hombros están cortados,

hay que morder el cuello de diez o hasta de quince enemigos»

Yamamoto Tsunetomo.

(Hagakure, el Camino del Samurái).

.

PARTE UTILIZADA: Capullos florales.

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Especiado, cálido, fresco.

ELEMENTO: Madera.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Determinación.

CONTRAINDICACIONES:

Es irritante y sensibilizante, tanto que puede corroer los metales. Lo podremos utilizar en el momento del parto, pero no en el proceso de embarazo. Podremos utilizarlo en niños siempre que superen los tres años.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Tiene un carácter joven y risueño. De naturaleza activa e inquieta, es curioso y tiende a buscar lugares que le ofrezcan más información, especialmente de aquello que le interesa que, por norma general, es casi todo. No teme crecer, relacionarse o vivir… y su forma de expresarse es tan llana y divertida que son muchos los que disfrutan de su compañía. Les hace olvidar las penas y el dolor, por lo menos mientras están a su lado.

Si hay una palabra que lo defina internamente, es la «actividad». Siempre va nervioso y corriendo, como un ratoncillo, buscando cosas que hacer para mantenerse ocupado, si no, siente que se está perdiendo algo. Su fuerte no es el liderazgo y lo sabe. Aunque no le importa tener compañeros de trabajo, estos no suelen poder llevar el mismo ritmo que él, por lo que es habitual que se queden atrás. Si los tiene, hace verdaderos esfuerzos para crear un ambiente cálido y agradable, y lo más productivo posible. No enfoca su energía en unir y consolidar un proyecto común, más bien impulsa el avance con la inercia de sus movimientos, con la estela que deja su intensa energía emprendedora.

No teme a los cambios, y esto hace que abrir puertas sea su capacidad más notoria, siempre con una sonrisa en la cara y de forma muy original. Le fascina cualquier cosa que implique un empujón hacia el desarrollo y el avance, y no duda en abrirse camino, incluso cuando las circunstancias estén en su contra y los apoyos sean nulos. Vive la vida exprimiendo de ella hasta la última gota, y difícilmente se da por vencido en la consecución de sus metas, dejando clara su determinación, que es incomparable.

Es decidido, pero también responsable. Utiliza una lógica bien contrastada antes de tomar cualquier decisión e intenta por todos los medios conseguir la mayor cantidad posible de información para tener bien asegurados sus pasos, pero tampoco necesita tenerlos todos completamente seguros. Cree en los beneficios de un cierto riesgo, y no teme lanzarse a una empresa o a un nuevo proyecto si lo siente claro en su interior, a pesar de no tener todos los datos. Es ambicioso, competitivo y está seguro de sus capacidades, así que disfruta enormemente con los cambios y todo lo que tenga que ver con alcanzar objetivos, traspasar límites o romper barreras impuestas por la sociedad o por sí mismo.

Tiene a la vez una fantástica capacidad de organización, así que sus proyectos difícilmente llegarán a mal puerto, pero si lo hacen, no se rinde. Si hace falta se reinventa, pero no se permite quedarse en el suelo.

~ *En desequilibrio…*

Su inquietud empieza a verse acompañada por la prisa. Antes no tenía la mente centrada en el resultado, sino más bien hacia el camino a recorrer. Ahora solo ve la meta, y esto le genera pensar desde la ansiedad y la incertidumbre, estados que le provocan una intensa sensación de frustración. Su carácter se endurece, se vuelve más frío, desagradable y tosco, más confuso. El temor comienza a hacer mella en él y en sus relaciones interpersonales. El temor que le surge tiene que ver sobre todo con no sentirse apto para alcanzar sus objetivos, de forma que la sensación de incapacidad se implanta poco a poco en su interior, aunque es capaz de darle la vuelta gracias a la ira. El problema es cómo enfoca esta nueva emoción, hacia dónde y en qué forma, generalmente del todo desafortunada, al igual que el resto de sus decisiones.

Le cuesta horrores escuchar al prójimo, embargado por esa impaciencia que cada vez se hace más evidente, y que hace despuntar su intolerancia y faltas de respeto. La fluidez de su actividad se ve interrumpida por distintos factores, así que su naturaleza le empuja a elevar la tensión y encender sus comunicaciones, haciendo sentir a cualquiera que debajo de su piel puja por salir un batallador implacable cargado de violencia. Así de intensa se percibe su energía, que no es más que ira reprimida.

Si antes su fuerte no era el liderazgo, pero sabía cómo estar en los grupos, ahora pierde esa capacidad y puede llegar a echar por tierra cualquier proyecto por su desapacible carácter. Se aburre enseguida, casi siempre está desanimado, y la falta de seguridad que habita en su interior no le ayuda a tomar las mejores decisiones a ningún nivel. Los cambios los vive con la sensación constante de falta de validez, con la energía paralizada, así que ahora es improbable que dé pasos hacia ambientes nuevos o zonas por descubrir. Prefiere acomodarse en su zona segura, donde pueda quejarse sin el peso de la responsabilidad. Así es como vive una vida sin vivirla, pasando esta ante sus ojos frustrados e inseguros.

Pierde la determinación que antes le caracterizaba. Prefiere no arriesgar lo más mínimo, no sea que le salgan mal los planes, y acepta cualquier límite o imposición doblegándose y sin oponer resistencia. No es capaz de reinventarse cada vez que frenan su

avance, quizás porque ahora tampoco cree en sí mismo y en los recursos de que dispone. Le falta ambición y entra en dudas habitualmente, pierde interés por su entorno y el resentimiento hace mella en él, amargándole los días de manera aplastante.

APRENDIZAJE:

Dijo Henry Ford una vez: «Cuando todo parezca ir contra ti, recuerda que el avión despega contra el viento, no a favor de él».

El aceite esencial de clavo se suele recomendar por sus propiedades analgésicas y antiinfecciosas, especialmente para aliviar el dolor de muelas y reducir su infección. Su tendencia nos habla de una personalidad arrolladora, con muchísima determinación, a la que no se le pone nada por delante; ni el dolor, ni los límites, ni las fronteras, tanto impuestas por la sociedad como por sí mismo. Ante un reto, aprieta los dientes y sigue caminando, sigue empujando para lograr sus objetivos.

La determinación es la capacidad que surge cuando nos topamos con una barrera, es no arrodillarse ante la adversidad, es actitud positiva y energía de dirección. Es decisión, llevar a cabo aquello que hemos planeado y, aunque el plan no salga a la primera (que es lo que suele suceder), seguir intentándolo hasta que sí lo haga o nos quedemos por el camino.

Ya he mencionado en algún momento que tengo tres hijos. Al mayor, Felipe, se le intuye la determinación desde bien pequeño. Como dice su padre, aludiendo al fútbol, no da un balón por perdido; todo lo negocia, todo lo discute, es insistente en cualquier área en la que se maneje, argumenta, busca y rebusca, y pelea lo que sea necesario para lograr alcanzar lo que se propone. Si se puede hacer, él lo hará, le cueste lo que le cueste. Cualquiera podría decir que es terco; pero eso sería lo cómodo, y además una etiqueta que en realidad simplifica algo que es mucho más complejo.

La determinación implica valor, resolución, responsabilidad,

decisión, seguridad en las propias capacidades, vitalidad, adaptación, ambición, compromiso y por supuesto un propósito. La base de todas ellas, para que afloren en la mejor de sus formas, son la confianza y la sensación de seguridad, el convencimiento de que uno tiene los recursos necesarios para lograr lo que se propone, y todo ello comienza donde lo hacen la mayor parte de las cosas: en casa, en la niñez. Un hogar que ofrece amor y soporte es el mejor caldo para que se cuezan las mejores virtudes.

He dicho que a Felipe se le intuye la determinación. Esto no quiere decir que la determinación lo defina, que tenga cada uno de los valores que la componen en perfecto estado de expresión. Es todavía muy pequeño y le queda mucho por descubrir de sí mismo y de los demás, pero es cierto que es una característica que quiere empezar a despuntar en él. Lo mismo nos sucede a nosotros como adultos. Si trabajamos para pulir y fortalecer las características que la componen, la determinación despertará en nosotros cada vez con mayor intensidad, cada vez con más brillo, haciendo que logremos traspasar fronteras y alcanzar nuestros sueños y objetivos.

¿Cómo respondes generalmente ante un obstáculo?

¿Qué aptitudes crees que debes fortalecer?

¿Tienes algún sueño en mente? ¿Qué te impide conseguirlo?, ¿son factores externos o existe alguno interno?

¿Dudas constantemente sobre qué camino tomar? Y si es así, ¿cómo te sientes con respecto a ello?

¿Te adaptas a los cambios?, ¿eres capaz de reinventarte si las cosas se te complican? Y si no es así, ¿qué soluciones has probado para resolverlo?

SU MOMENTO:

Me gusta mucho el aceite esencial de clavo. Tiene un aroma dulzón, intenso y cálido. En mi cocina no falta en forma de especia, y siempre que lo utilizo me embarga la envolvente sensación de estar en casa. Me parece un aroma del todo reconfortante, y desde luego es esa la sensación que busco que provoque cuando lo utilizo con alguno de mis clientes.

Hay que tener cuidado con la dosis, porque si te pasas, la fragancia puede pasar de ser agradable a todo lo contrario, pero en su justa medida hace las delicias de cualquier nariz.

Me parece muy interesante utilizarlo cuando sentimos que la crispación empieza a burbujear en nuestro interior, cuando la ira asoma pero la bloqueamos por precaución antes de generar un desastre de magnitudes épicas. En estos momentos, reconozco que ayuda a conectar con la calma y la paciencia, y a pasar el proceso sin tanta frustración y con la mente más despejada de emociones invasoras.

Es ideal para personas que, por alguna razón, dudan de sus capacidades, de sí mismas, pero se les adivina, sin embargo, un intenso carácter que no les permite decaer. Son personas que por norma general tienen o han tenido sentido del humor y mucho empuje, pero lo han perdido por el desgaste de una guerra que han librado consigo mismos durante demasiado tiempo.

Acceder a él en momentos de cambios importantes de la vida me parece un acierto, sobre todo cuando estos nos conectan con la sensación de incapacidad. Es ideal para aportar esas virtudes que nos encantan, como la frescura, la espontaneidad, el carisma, la alegría, la desinhibición y una capacidad de acción completa, pero todo desde la calma y la seguridad.

Me parece fantástico para trabajar con el dolor y lo que este supone para nosotros. Meditar enfocándonos en este concepto y apoyarnos con el aroma del clavo puede ser muy revelador.

Sin duda, lo utilizo para intentar conectar con la determinación que habita en cada uno de nosotros, pero que quizá pueda estar dormida.

LAUREL

(Laurus nobilis)

«Vencer sin peligro es ganar sin gloria»

Séneca.

.

PARTE UTILIZADA: Hojas.

NOTA AROMÁTICA: Media-alta.

AROMA: Herbal, intenso, especiado.

ELEMENTO: Madera.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Gloria.

CONTRAINDICACIONES:

Usado puro puede causar irritación y sensibilización. Evitaremos su uso en el embarazo y en menores de tres años. No abusaremos de él en difusión.

TENDENCIA:

~En equilibrio…

El laurel tiene un carácter positivo y vivo. Es duro y resistente, pudiendo defenderse y soportar cualquier embiste de la vida. Abraza sus temores, y sabe que lo que necesita puede estar a su alcance, y si no lo está, se esforzará con ánimo hasta conseguirlo. Tal es la confianza en sí mismo. Es esa persistencia, esa determinación y esa voluntad, las que lo hacen alcanzar sus objetivos, tengan la dificultad que tengan.

Su temperamento es tranquilo pero despierto, preparado para la acción si fuese necesario, y muy amigo de sus amigos, a los que empuja y anima para que alcancen también sus metas, aunque no a cualquier precio. Para él, el verdadero éxito se alcanza si el trabajo hecho para conseguirlo parte de valores elevados.

No siente límites a su alrededor y no permite que se los impongan. Cuando alguien dice «no se puede», él dice «ya verás cómo sí». Es competitivo y batallador, especialmente consigo mismo, siempre tratando de mejorarse y de presentar las cosas hechas de la mejor forma posible. Es tremendamente creativo y original, cualidades que aplica en cualquier área de su vida, pero que se ponen especialmente en marcha cuando surge la posibilidad de abrir un nuevo camino, de explorar o trazar un nuevo proyecto. Donde otros ven dificultades, él ve oportunidades.

A pesar de sus temores, es capaz de sobreponerse y aprender de ellos para mejorarse como persona. No es un gran orador, ni le gusta dar charlas sobre cómo hacer las cosas, pero si tiene que decir algo no tiene problemas para comunicarse, es más, cada vez que habla le escuchan, porque toda esa energía que lo hace ser grande, es capaz de proyectarla en la voz, cargada de peso, fuerza, autoridad y experiencia, algo que posee aunque sea joven, justamente porque su valentía le ha permitido vivir más en menos tiempo.

Suele tomar buenas decisiones, basadas en acercarse lo máximo posible a un objetivo que implique desarrollo y construcción. Es muy paciente, así que difícilmente se desestabiliza si tropieza con algún escollo que le impida temporalmente conseguir llegar a la meta. De todo el proceso, lo que más le llama la atención es la aventura que vive por el camino, no el final. Sabe que llegar a término es importante, pero no le servirá de nada si no siente en su interior que ha crecido de forma evidente con respecto al inicio de su andadura.

Él no busca vencer, sino la gloria.

~ *En desequilibrio…*

Toda esa firmeza de carácter y empuje hacia la meta tiene una doble cara si no está en equilibrio. Le puede generar mucho desgaste físico y articular, como un buey al que se le ha exigido demasiado. También puede sentirse hastiado y cansado del entorno, como si todo el mundo le molestase y ya nada le atrajese. Puede ser como un látigo para los que le rodean, con una faceta intolerante y orgullosa que muestra siempre que estos hacen algo que lo contraría, lo que suele suceder a menudo. Se cree en posesión de la verdad sobre cómo enfrentar los problemas y ver el mundo, algo que le lleva a cerrar filas sobre sí mismo porque siente que no le comprenden. A esto se le une la frustración por creer que las personas más cercanas no le escuchan y tampoco le hacen caso. El sentimiento de víctima lo envuelve como una bruma que no es capaz de disipar, y que con el tiempo acaba por transformarse en sentimiento de traición.

Comienza a decaer su positivismo, su carácter natural en equilibrio, y poco a poco se manifiestan la desconfianza en sus facultades y recursos, la losa del sentimiento de inutilidad y la incapacidad de sacar las cosas adelante. Mientras que antes no conocía límites para el desarrollo, ahora pone pegas a todo, dejando que el temor le invada y la fuerza de voluntad brille por su ausencia. Su actitud pasa de ser la de un ser lleno de autoridad y liderazgo, a la de una persona irrazonable e inestable, digna de poca confianza. Cuando se comunica ya no lo hace desde la calma, ahora lo hace de forma atropellada y con tono acusador, un tono que nace de la sensación de traición que le embarga. Deja de sentirse tranquilo y en paz consigo mismo, y la persistencia que antes le ayudaba a conseguir sus objetivos ahora se vuelve contra él, básicamente porque la enfoca hacia cosas que tienen que ver más con alimentar su ego que con su desarrollo y de los demás. Hace que se meta en batallas y discusiones totalmente improductivas, que son las que lo llevan a la fatiga, la irritación y el tedio. Con un genio vivo que no mengua, este deja de servirle para convertirse en el controlador de sus decisiones y actos, algo que si no frena y permite que continúe será la mecha que prenda el inicio de una vida llena de soledad.

Su interior y como este se expresa está repleto de incoherencias.

Puede manifestar tanto desánimo, indecisión y amargura, como estallidos de rabia, tintes de manipulación y resentimiento. Sus emociones y sentimientos se mueven como se mueve una hoja un día de viento, de un lado hacia otro, y esto genera incertidumbre en aquellos que le rodean. La impaciencia se revela en él, de forma que la calma dejará de estar presente cada vez que se encuentre con una barrera o una piedra en el camino. Su creatividad y originalidad, su capacidad de adaptación y su positivismo, son capacidades ahora dormidas, porque han tomado el mando otras no constructivas, así que llegar a cumplir sus objetivos es una tarea que se le antoja prácticamente imposible.

APRENDIZAJE:

Muchos son los que han relacionado al laurel con la victoria, con el acto de vencer, y sin embargo, no todos los que vencen llevan la corona de laureles. La portan aquellos que a mayores de vencer han alcanzado la gloria: el reconocimiento divino por el gran esfuerzo al que se han visto sometidos y el profundo aprendizaje que han ganado por el camino antes de llegar a la meta.

La gloria es un estado de conciencia que pocos descubren, pero al que todos debemos aspirar, según mi punto de vista. Es ese estado de unión con uno mismo, de unión con el Todo, en el que la satisfacción se convierte en gozo, en auténtica plenitud. Es el estado en el que el alma o el espíritu (como prefiera llamarse), logran traspasar verdaderamente las barreras impuestas por el ego, tanto físicas, como emocionales o mentales. La gloria se expresa a través del corazón, cuando este acepta el éxito no como meta, sino como parte del camino, al igual que la muerte. Un paso al que llegamos plenos, abundantes y colmados, preparados para caminar desde una verdadera espiritualidad.

Existen unos cuantos personajes históricos que podrían representar de algún modo el concepto que trato de explicar. No es tarea fácil elegir uno, pero expondré el caso de Ernest Shackleton, por ser la viva imagen de la resistencia, la determinación y el liderazgo, un

explorador nacido en Irlanda en el siglo XIX que decidió atravesar la Antártida de punta a punta a bordo de su barco, el Endurance, encallado y hundido finalmente en el hielo polar, un tiempo después de zarpar. Sin muchos recursos en sus manos y con su enorme fortaleza de carácter y absoluto liderazgo, logró la hazaña de devolver a casa sanos y salvos a todos y cada uno de los integrantes de su tripulación, unas veintiocho personas que sufrieron lo inimaginable antes de volver a pisar tierra firme, casi dos años después de haber partido. Meses y meses de implacable adversidad.

Él no engañó a nadie en ningún momento, es más, el anuncio que puso en el periódico para buscar tripulantes que lo acompañasen en semejante aventura rezaba lo siguiente:

«Se buscan hombres para viaje peligroso. Sueldo escaso, frío extremo, largos meses de completa oscuridad y peligro constante. No se asegura el regreso. Honor y reconocimiento en caso de éxito. Sir Ernest Shackleton».

Dejó claro que el tema económico no podría ser motivo para zarpar con él, porque la remuneración era escasa y el entorno sería tremendamente hostil. La motivación era «honor y reconocimiento en caso de éxito», llegar con el espíritu vencedor del que indudablemente habría conseguido sobrepasar las más difíciles pruebas, puestas tanto por la personalidad de cada uno como por los más duros elementos de la naturaleza. Por este anuncio se presentaron alrededor de cinco mil candidatos nada menos.

Quizás Shackleton y sus hombres lograron por un momento alcanzar la gloria (o no) y, aunque es posible que no pudiesen mantener ese divino estado algún tiempo después, a lo mejor pudieron sentir la certeza de que el paraíso existe, que vencer en la Tierra (llegar de un punto a otro punto) no sirve de nada si además no se han logrado vencer los peores demonios de uno mismo por el camino.

La gran gesta de este hombre fue considerada casi como un milagro, y aunque la historia es digna de ser leída, tampoco creo que debamos atravesar ningún polo para alcanzar la gloria. Sin embargo sí creo que ejemplifica claramente lo que debemos tener en cuenta

para llegar a ella. Debemos ir purificando con insistencia cada una de las partes que nos componen, dedicarnos con determinación a traspasar cada obstáculo, puesto en nuestro camino según la naturaleza, contexto y capacidad interior de cada cual. Unos necesitan para ello subirse a un avión, otros hablar cara a cara con un padre y decirle con franqueza qué es lo que sienten, otros decirle adiós a un amigo, otros dejar un trabajo, otros iniciar un trabajo, otros necesitan pasar hambre y otros cruzar la Antártida, o incluso pasar por todo a la vez y más. Las batallas que cada uno debe librar son diferentes, incomparables entre ellas, pero debemos hacer por vencer al dragón con la espada de la virtud, para así lograr el despertar y alcanzar la gloria.

Intuyo que eso mismo es lo que representa el final del cuento de La Bella Durmiente, cuando el príncipe, con la espada tocada por las hadas, logra atravesar la gran zarza de espinas y matar al dragón, para después poder despertar a la princesa, que desde mi punto de vista representa nada más y nada menos que a la energía femenina que en todos habita, puerta por la que podemos entrar en el Reino de los Cielos.

¿Deseas vencer por vencer, cueste lo que cueste? Y si es así, ¿qué te hace sentir esto?, ¿qué crees que lo ha motivado?

¿Qué te llama más la atención, el camino o la meta?

¿Sueles ver las dificultades como una oportunidad o como un adelanto al fracaso? ¿Qué sientes cuando notas eso en tu interior?

¿Te consideras impaciente? ¿A qué lo atribuyes? ¿En qué situaciones ocurre más?

SU MOMENTO:

Me parece un aceite interesante para aquellos que muestran unas barreras excesivas, que no hacen más que defenderse porque

siempre se ven atacados, con un carácter tosco e intolerante.

A pesar de que la tendencia del laurel es diferente de la de la malaquita, son dos elementos que más de una vez he probado juntos y me han dado resultados significativos. Los dos me resuenan para trabajar con la sensación de dolor, pero no físico, que también, sino emocional. Los dos los he utilizado con personas a las que percibía con el alma rota o herida, algo profundo que procedía de muy atrás, pero que todavía no estaba ni proyectado que se sanase.

Me resulta del todo sorprendente, aun ahora, después de tantos años trabajando con aceites y cristales, cómo su trabajo, tanto de forma individual como conjunta, permite que el corazón del que decide utilizarlos se vaya sanando poco a poco, cerrando sus heridas y llenando de calma y paz cada rincón del cuerpo.

Es también uno de los aceites que utilizo en esos momentos en los que no somos capaces de ver la luz al final del túnel. Nos conecta con la fuerza interior y la energía para no decaer, para seguir adelante y ver cada obstáculo como una oportunidad, no como algo insalvable.

Conecta con el dolor, es cierto, pero también con el éxito que nos sobreviene en cuanto somos capaces de sobreponernos al sufrimiento. Es por ello por lo que lo identifico como útil para trabajar tanto con personas pesimistas como que claramente no son capaces de reunir valor para materializar sus sueños, tan cargadas de miedo que este las paraliza.

Me parece muy interesante para reflexionar sobre el concepto de gloria y cómo nos relacionamos con esta.

MENTA

(Mentha piperita)

«Puesto que yo soy imperfecto y necesito la tolerancia y la bondad de los demás, también he de tolerar los defectos del mundo

hasta que pueda encontrar el secreto que me permita ponerles remedio»

Gandhi.

.

PARTE UTILIZADA: Hojas y flores.

NOTA AROMÁTICA: Alta.

AROMA: Fresco, penetrante.

ELEMENTO: Madera.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Tolerancia.

CONTRAINDICACIONES:

Puede producir irritación en las mucosas. No la utilizaremos en niños menores de cuatro años y tampoco en difusión.

TENDENCIA:

~En equilibrio…

De carácter intenso y directo, nos echa un jarro de agua fría sobre la cabeza para que espabilemos y nos pongamos a funcionar. Así es de contundente. Es activa por naturaleza. Con ella actúas sí o sí, pero de forma ordenada y con la cabeza despejada, con el cuerpo emocional en equilibrio y modulado.

Tiene una capacidad de liderazgo envidiable, con una energía que hace sentir a los demás que están bajo el mejor mando posible. Piensa rápido y tiene en cuenta todas las posibilidades. No descarta

nada y es muy original en la forma de llevar a cabo sus planes. «Resuelve problemas», ese es su lema. No teme encararse con el toro y quitárselo de en medio cuanto antes para seguir avanzando. Se expresa de manera directa y a veces puede llegar a ser un tanto enérgica, sobre todo con aquellos que percibe aletargados, pero no es desagradable. Esta es su forma de dirigir, con fuerza e inteligencia, buscando el continuo avance de todo su entorno.

El estímulo constante es lo que la hace sentirse viva, es en el estado estimulado en el que encuentra plenitud, siempre ansiosa por conocer nuevos mundos, nuevas formas de hacer las cosas, nuevos seres con nuevas formas de pensar, siempre orientada hacia el cambio y el desarrollo que este puede implicar. Los desafíos la mantienen con ese estímulo deseado, con la fuerza para seguir avanzando. Tiene iniciativa cuando hace falta tenerla, identifica las necesidades de los que la rodean y crea formas diferentes para resolver los problemas que puedan ir surgiendo. Desde luego, nunca habrá que decirle que haga algo, porque ella misma encuentra las cosas que requieren atención, y todo aquello que lleva a cabo tratará de hacerlo mejor de lo que normalmente se hace. Cualquier cosa con la que se tope y de la que se haga responsable, tratará de mejorarla y perfeccionarla, con un impulso innato e incansable.

No teme a los cambios ni a la novedad, porque para ella son símbolo de nuevas tierras por explorar. Es flexible a todos los niveles, permisiva y curiosa, amante de la diversidad en todas sus formas. Es tan consciente de sus limitaciones como de las de los demás, y trata de fluir con aquello que se le presenta, en vez de pelear contra ello. Tiene una alta capacidad de observación, y a pesar de su extraordinaria actividad, es capaz de parar y recuperar el control y su centro si este ha empezado a flaquear.

Sabe distinguir perfectamente lo que es positivo tanto para ella como para el conjunto de su familia, amigos o compañeros, sabe trabajar en equipo y acepta las diferencias entre ellos, buscándolas para fomentar un desarrollo de ideas mucho más completas y originales. Prefiere integrar para sumar, que separar y restar.

~ *En desequilibrio…*

Empieza a mostrar tendencia a dominar a los que tiene a su alrededor, a todos aquellos que de alguna forma confiaban en ella. Se vuelve intolerante y gruñona, y muy exigente, especialmente en el trabajo y con la familia. Cada cosa que propone lo hace con un tono que no admite discusión ni demora. Las cosas se hacen ya o te caerá una bofetada de implacable realidad.

Rechaza la debilidad que ve en otros, reflejo de su temor más arraigado, que es sentirse desvalida y vulnerable, un temor que cada vez se hace más presente y la guía en sus decisiones. Es algo que no soporta y no lo quiere permitir a su alrededor, así que crea un carácter que inspira agresividad e incluso algo de miedo, emoción con la que puede jugar para mantener su precaria posición de autoridad. Su capacidad de liderazgo se va al traste en cuanto sus niveles de tolerancia descienden. No cree que quienes tiene a su alrededor sean capaces de hacerse responsables del trabajo que tengan que desempeñar, por lo que no delega, consiguiendo sobrecargarse con cosas que no le pertenecen, porque piensa que solo ella es capaz de resolverlas.

Se vuelve maleducada y excesivamente directa. Sabe cómo hacer daño y no tiene remordimientos por utilizar esta capacidad si siente que debe poner en su sitio al que tiene enfrente. Desgraciadamente esto sucede más a menudo de lo deseado, y va surgiendo en su interior el sentimiento de «yo estoy bien y el resto está mal» con respecto a sus interacciones. Tendrá problemas con las jerarquías, con la autoridad, batallando constantemente para conseguir que todos le den la razón. Ella quiere el poder sobre sí misma y total independencia, cueste lo que cueste, inclusive si esta la lleva a una completa soledad.

De tener iniciativa pasa a precipitarse, a lanzarse a todo lo que le llame la atención sin reflexionar o planificar sobre las consecuencias. Algo que le empieza a costar es parar; demasiada actividad sin control por parte de la razón, demasiado impulso que la lleva a entorpecer su deseado desarrollo. La rigidez general hace acto de presencia, y cuando antes sus niveles de adaptación alcanzaban la plenitud, ahora no es capaz de tolerar ningún cambio, nada nuevo o que suponga afrontar un mínimo de diversidad. Su

capacidad de razonar con lógica y apertura, su capacidad de reflexión, llega a un nivel mucho más bajo de lo que debiera, así que combate cada cosa que no entiende. Pierde claramente la visión que antes la caracterizaba, su talento para ver más allá de sus narices y crear contextos que fomentasen la integración, la suma de factores constructivos, que se motivan y se nutren mutuamente.

Ni sabe trabajar en equipo, ni acepta que la puedan superar en algo, porque para ella eso significaría demostrar debilidad.

APRENDIZAJE:

El aceite esencial de menta piperita es uno de los imprescindibles en mi casa. Tiene un vínculo cabeza-estómago muy especial que aprovecho a menudo. Me ayuda a reposar ambas zonas, a refrescarlas y a calmar la sensación de agitación que suelo notar en ellas cuando me siento saturada por algo o por alguien, cuando comienzo a sentir la inconfundible presencia del rechazo. La menta me ayuda a despertar la tolerancia, la capacidad de aceptar, de soportar o aguantar. La tolerancia es una capacidad predominantemente Yin porque implica unión, lo contrario del rechazo (Yang), que implica separación. Por mi tipo de carácter he tenido que utilizar bastante este aceite, ya que la sensación de rechazo me es especialmente íntima.

La intolerancia se puede dar tanto a nivel físico, con alguna sustancia o alimento al que nos vemos expuestos y nuestro cuerpo rechaza, o a nivel psicoemocional, cuando no aceptamos una actitud, una práctica, idea o creencia de un individuo o grupo, y en consecuencia las combatimos. Aquí me voy a centrar en este tipo de intolerancias.

Todos sabemos lo que es el rechazo, lo que es no soportar algo o a alguien. Sabemos lo que es un prejuicio que no nos permite sacar provecho y aprender algo nuevo, por el simple hecho de que este aprendizaje tendría que nacer de una persona diametralmente opuesta a nosotros o incluso de alguien que no nos gusta, y eso en

muchos casos nos puede parecer casi imposible. Sabemos lo que es rechazar a una persona que en teoría defiende nuestras propias ideas, pero lo hace con unas formas con las que no estamos de acuerdo. Muchos sabemos lo que significan los estereotipos y las etiquetas. Incluso podemos saber lo que es no tolerar a un miembro de nuestra propia familia porque no interactúa como quisiéramos, por ejemplo. Nos separamos, alzamos las manos, ponemos una barrera y la suficiente distancia entre los malos y nosotros, que generalmente pertenecemos a los buenos, y si nuestro temperamento es lo suficientemente cálido, también peleamos contra ello con intención de debilitarlo o incluso destruirlo, para que no nos moleste más o dejar claro quién tiene más poder. Perdemos la capacidad de ver más allá de las ideas, las emociones o los actos del otro, perdemos la capacidad de percibir la esencia que vibra una vez traspasamos todo eso.

Todos y cada uno de nosotros hemos sido bebés en el útero de nuestra madre, todos hemos tenido que pasar por el sufrimiento que implica adaptarse a algo tan nuevo y diferente como es el medio acogedor, seguro y protector que nos ofrece el líquido amniótico y un momento después a la vulnerabilidad de estar vivos. Manos que nos sujetan en el aire, respirar por primera vez, sentir hambre, frío, calor, sonidos demasiado fuertes a los que nos tenemos que adaptar rápidamente, y un sinfín de experiencias más. Nacemos con la capacidad de tolerar, de aceptar los cambios y adaptarnos a ellos, de aprender algo nuevo con ellos, de salir de una zona de confort a una más agresiva que nos hace sentir inseguros porque todavía no la conocemos bien. Nos hacemos intolerantes por el camino, intentando mantener o recuperar a toda costa esa sensación que teníamos cuando estábamos en el vientre de nuestra madre; la sensación de orden, de soporte y sustento, de que todo está tal y como debe estar. Queremos recuperar el control, y la seguridad que este nos ofrece.

Cuando no toleramos algo, eso que rechazamos nos hace saltar de nuestro asiento, nos hace intentar proteger la zona de seguridad, así que no es más que la respuesta que nuestro ser crea desde el miedo para no perder ni poder, ni la posición que ocupamos —la que sea que creemos que es—. Sin embargo, en el momento que los niveles de tolerancia aumentan en nuestro interior, la respuesta es otra;

podemos seguir teniendo temor de fondo, pero ya no nos paraliza tanto, pudiendo dar un paso más hacia la comunión.

La tolerancia es para mí la consecuencia de haber sido capaces de darnos cuenta de, por lo menos, una parte del origen de las ideas y las propias actitudes. En cuanto comenzamos el viaje del autoconocimiento, aflora nuestra capacidad de ver y comprender que en algunos hay un niño dentro que ha sufrido o aún está sufriendo, y que ese niño interior hace que ese adulto sea como es y actúe como actúa, debido a unas circunstancias de vida que bien podían haber sido las nuestras. La tolerancia surge en cuanto comenzamos a respetar a nuestros semejantes desde la humildad. Surge en el momento en que somos capaces de aceptar que quizás aquello que no aceptamos del otro, puede ser aquello que rechazamos de nosotros mismos.

En algunos momentos tendremos la suficiente capacidad para que con un simple acto de reflexión e imaginación podamos comprender al prójimo, pero otras veces necesitaremos vivir una experiencia lo más cercana posible a la que está experimentando el otro, para hacer despertar, de una vez por todas, la luz de nuestra conciencia. A veces necesitamos un jarro de agua fría para sacarnos de nuestro egocentrismo. Como he dicho anteriormente, la tolerancia debe trabajarse desde niños, nos hacemos intolerantes hacia algunas personas porque lo vamos aprendiendo en nuestro entorno directo. La empatía, la humildad y la tolerancia son capacidades que debemos fomentar desde bien pequeños. Son las bases, el sustento y el alimento desde donde podemos hacer brotar el amor.

¿Cómo reaccionas ante alguien que piensa diferente a ti o que te habla con un tono que no te gusta?

¿Cómo asumes los cambios?, ¿te cuesta salir de tu zona cómoda?

¿Qué tipo de actitud es la que más rechazas?, ¿te has visto actuando así alguna vez?, ¿han actuado así contigo cuando eras niña/o?

¿Crees que eres flexible, al nivel que sea?

¿Eres consciente de tu dolor?, ¿y del de los demás?, ¿qué haces con respecto a ello?

¿Trabajas bien en equipo?, ¿eres capaz de delegar? Y si no es así, ¿cómo te sientes con respecto a ello?

¿Estás rodeada/o siempre del mismo tipo de personas?, ¿cómo te sientes si te digo que te imagines rodeada/o de personas completamente diferentes a ti?

SU MOMENTO:

Escojo la menta piperita cuando necesito refrescar la cabeza y la mente. Mi punto débil reside en el estómago y antes de aprender a cuidar de él, solía padecer migrañas ligadas a náuseas y vómitos. La menta siempre me ha funcionado en estos casos. En esta etapa de mi vida, tengo que decir que rara vez tengo que acudir a ella, pero sé que si fuese necesario, obtendría los mismos beneficios de siempre, simplemente con olerla. No es raro que esté en el círculo de mis aceites favoritos.

La sensación que ofrece es fresca, de total libertad, y es que regala la capacidad de pensar y razonar de forma lúcida y calmada, sin intoxicar por la esfera emocional. Aplaca el carácter colérico, de forma que la ira sea una aliada, no la gobernanta.

Me gusta mucho utilizarla con esas personas de carácter fuerte, aventureras, o que necesitan el aire libre para sentirse verdaderamente plenos, con las ideas muy claras y de temperamento vivo, pero que en algún momento tropezaron con algo en su vida que les hizo rendirse ante la frustración, a veces incluso ante la apatía y el desánimo.

También me parece muy interesante para obtener algo más de flexibilidad mental, especialmente en esos momentos en los que nos obcecamos en una idea o juicio de valor.

No es la primera vez que la ofrezco para trabajar la paciencia con

muy buenos resultados, y sin lugar a dudas todo lo que tenga que ver con la tolerancia.

MANDARINA

(Citrus reticulata)

«En una hora de juego se puede descubrir más acerca de una persona que en un año de conversación»

Platón.

.

PARTE UTILIZADA: Corteza del fruto.

NOTA AROMÁTICA: Alta.

AROMA: Delicado, dulce.

ELEMENTO: Madera.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Juego.

CONTRAINDICACIONES:

Como con cualquier cítrico, tendremos cuidado a la hora de exponernos al sol después de utilizarlo, por haber riesgo de fotosensibilización. También puede ser irritante en algunas pieles si se utiliza puro, por ello lo aplicaremos diluido.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

El carácter de la mandarina es el carácter de un niño; jovial, curiosa, risueña, despreocupada y plena. Le encanta experimentar y descubrir comidas, aventuras, juguetes, lugares, personas o culturas nuevas. Es completamente inocente, libre de prejuicios, de normas estrictas o temores. La plenitud y luminosidad de su alma son tales, que hace florecer el sentimiento de protección entre los que la rodean. Parece como si necesitásemos preservar de alguna manera

esa esencia pura e incorrupta.

Cada vez que nos tropezamos con ella nos da la bienvenida como si hiciese meses que no nos viera, aunque la hayamos visto el día anterior. Abraza, sonríe y llena de energía y de vida a aquellos que forman parte de su entorno, despertando siempre un fuerte deseo de abrirse y florecer. Es de mirada y habla viva, con un intenso carácter que muestra especialmente cuando tiene en mente un objetivo. Es tenaz y obstinada, capaz de convencer a todos aquellos que intentan ponerle límites de que estos no son insalvables, que los puede sobrepasar y alcanzar así el éxito. En el temor que otros pueden sentir por ella, encuentra la fuerza para demostrarles que se equivocan, que la vida no se nos dio para temerla, se nos dio para vivirla, para experimentar y descubrir de esta manera horizontes nuevos.

Es generosa, disfruta compartiendo todo aquello que tiene, y disfruta también viendo disfrutar a otros. Es creativa y desinhibida, espontánea y prácticamente no tiene vergüenza, algo que suele turbar a muchos de los que la rodean. Es tan seria que no es capaz de tomarse la vida muy en serio, y esta despreocupación y completa falta de necesidad por mantener el control de cualquier situación hace que no tenga problemas en causar conscientemente caos e incoherencia allá por donde vaya, por simple diversión y curiosidad. Es la típica que hace trampas jugando a las cartas solo por reírse.

Le apasiona pasar largas temporadas al aire libre, sintiendo la amplitud de la naturaleza como único hogar, y es resolutiva, por lo que no le costará encontrar solución ante cualquier escollo con el que tropiece. Toma decisiones sensatas, a pesar de la forma en que manifiesta su carácter, y es dinámica, llena de ideas que quiere llevar a cabo, ideas que no le cuesta materializar. Maneja muy bien el estrés y las situaciones que impliquen trabajar bajo presión, y quizás por ello y por su capacidad de decidir con sentido común, las personas confían en ella y su criterio. Cuando las circunstancias presentan un caos que no ha provocado, se mantiene tan tranquila como si lo hubiese hecho ella, completamente segura de sus recursos.

~ En desequilibrio…

Su carácter se vuelve irritable y caprichoso. Se enfada por cualquier cosa, especialmente cuando no consigue lo que quiere. Pide atención a todas horas, de las formas más inimaginables, dejando clara una fuerte sensación de inseguridad en sí misma. Se vuelve intolerante y brusca en sus palabras, capaz de dañar a conciencia a quien tiene delante por dejar clara su posición de superioridad, una posición que debe mantener de forma constante porque ni ella se la cree de verdad.

Emana una frustración que invita a separarte de ella más que a comprenderla, mucho menos cuidarla o protegerla. Cuantos más caprichos tiene, más límites encuentra a su alrededor y más impotencia siente por dentro, haciendo de vez en cuando auténticas escenas plagadas de estallidos de cólera. Su tenacidad se convierte en terquedad, manteniéndose firme en sus convicciones a toda costa, incluso sabiendo que es posible que no esté en lo cierto. Si puede batallar lo hace, porque de vez en cuando solo necesita sentir que está descargando energía sobrante y de paso pone a prueba a la persona que tiene delante, algo que sucede a menudo. La inseguridad es la que genera esto último. No tiene claro que la quieran, y necesita pasar a examen el amor que recibe.

Ya no escucha a su entorno, mucho menos a sí misma. No cede y difícilmente cederá, porque teme las fronteras que aportan las cosas nuevas, además de que prefiere tener razón. Prefiere seguir recluida en su mente, que la conoce y la hace sentir segura, tan plena de juicios y afirmaciones que cree que le convienen. Prefiere eso que dejar entrar en su vida la novedad, y debido a ello también se siente enjaulada, reprimida y frustrada, sentimientos que no es capaz de manejar. La impaciencia se hace cada vez más evidente y puede llegar a expresarse con agresividad si nota demasiado estrés burbujeando en su interior. Hablar a gritos es a veces la señal de que entra por la puerta, exigiendo todo lo que cree que necesita, dejando una estela de clara incomodidad y disgusto entre los que están a su lado, a los que cada vez les es más difícil relacionarse con ella.

Sigue disfrutando con la naturaleza, pero cada vez le cuesta más tener iniciativa para salir, porque la invaden con más insistencia el aburrimiento y el desánimo. Su vitalidad pasa por etapas completamente variables, desde días en los que la energía le sale por los poros, a otros que no es capaz de levantarse del sofá. Siente que su vida se va desmoronando y que no puede hacer nada por remediarlo. Pierde confianza en sí misma y en los recursos que tiene a mano, y es que cada día cree que tiene menos, una inestabilidad que hace que las decisiones que tome no sean del todo acertadas, deficientes de sentido común y sensatez, y a la vez llenas de ira y hostilidad.

APRENDIZAJE:

Es tan importante el juego, que necesitamos comprender que a través de él podemos llegar a ser capaces de mejorar nuestra salud general, tanto física como emocional y mental y, además, también podemos llegar a ser mejores personas.

La mandarina es un aceite esencial que nos puede ayudar a conectar con la infancia, y si hay algo en que los niños sean unos profesionales, es en jugar. Se ha demostrado que es gracias a esta actividad como mejor aprenden y se desarrollan. Cuando juegan son capaces de asimilar más y mejor la información, ponerla en práctica y a prueba casi sin necesidad de descansar, especialmente cuando más placer están sintiendo en lo que hacen y, por si fuera poco, sin perder atención o concentración. Esto lo he visto cientos de veces en mis hijos, en mis sobrinos, en los niños del parque y en los de la escuela, sobre todo con respecto al disfrute y la concentración. A veces, si tengo que llamar a mis hijos por algo y están jugando, tengo que decir sus nombres varias veces hasta que percibo que mi voz ha penetrado en su cerebro y ha logrado llegar al centro de la atención. Entonces es cuando me miran y puedo pedirles lo que sea, pero en mensajes cortos, porque seguramente sea más divertido el juego de ese momento y deseen volver a lo que estaban. Hace unos días, el pequeño, que ahora tiene dos años, estaba jugando con unas vías de un tren. Estaba intentando montarlas. Su padre lo llamó tres

veces para ir a cenar, y a la última le dijo el niño con voz de urgencia: «Ahora no, papi, que estoy ocupado».

Esta frase refleja a la perfección la importancia capital del juego para un niño. No hay comida, no hay padres, ni frío ni calor. No hay preocupación más que la de montar la vía de un tren de juguete. Su juego es lo más importante para él en ese momento, y es verdad, lo es. Es importante porque está desarrollando infinidad de capacidades físicas y psicoemocionales que le servirán más adelante para desarrollar a su vez otras capacidades; lo es porque, en esos espacios de juego, está descubriendo sin saberlo que jugar le ayuda a relajarse a todos los niveles y que, desde esa relajación, puede sentirse otra vez verdaderamente libre para ser. Porque en el juego de un niño, todo tiene cabida.

juego = placer + aprendizaje + relajación + libertad

Observando esta línea anterior en el ordenador, estoy pensando que a lo mejor los adultos no necesitamos ir a tanto spa, y quizás sí a algún lugar donde nos ayuden a volver a jugar como cuando éramos niños…

En muchos talleres de autoconocimiento y desarrollo personal se utilizan dinámicas, tanto individuales como en grupo. Estas dinámicas son en realidad juegos, con los que se busca hacer llegar al adulto al momento del «darse cuenta», darse cuenta de lo que siente en un momento determinado, de lo que piensa y cómo actúa, y desde donde también podemos desarrollar valores y capacidades interesantes para la continua evolución. El juego nos conecta con el placer y la alegría, con la despreocupación, con la creatividad, con la relajación, con la imaginación, con la atención y la concentración. Nos ayuda a hacernos más sensibles a lo que está sucediendo en nuestro interior, nos conecta con nosotros mismos y además, con el mundo que nos rodea, para que podamos seguir aprendiendo y progresando.

Se ha reflexionado, estudiado, investigado y escrito mucho sobre la

importancia del juego, tanto en niños como en adultos. La misma cita que acompaña el encabezado de esta ficha es de Platón, uno de los filósofos más grandes de la historia, que vivió hace más de dos mil años.

De mis hijos he aprendido muchas cosas y estoy segura de que no dejarán de enseñarme, pero una de las más importantes que me han mostrado hasta ahora es el valor del juego. Si soy franca, todavía me cuesta soltarme y jugar con ellos como me gustaría. Nadie es perfecto, pero cada día voy mejorando, voy sanando más y más partes de mí; muchas, gracias a ellos, que sin ser conscientes me ayudan sobre todo mientras jugamos a no temer perder ni el control ni el tiempo, dos conceptos que he descubierto que a la mayor parte de los adultos nos pueden generar bastante conflicto, y también mucho estrés.

Decía Bernard Shaw que «no dejamos de jugar porque envejecemos; envejecemos porque dejamos de jugar».

Pues vamos a volver a jugar, que si la salud no nos va en ello, seguramente sea por poco.

¿Cuándo fue la última vez que jugaste a algo?, ¿cómo te sentiste?

¿Cuánto tiempo te tomas a la semana para jugar?

¿Es importante para ti?, ¿por qué?, ¿lo haces por placer o por obligación? Y si es por obligación, ¿crees entonces que realmente estás jugando?

¿Cómo tiene que ser para ti un buen juego? ¿Qué debe hacerte sentir? ¿En qué aspectos de tu vida sientes que te hacen falta esas mismas características de un buen juego?

SU MOMENTO:

Sin duda es otro de los aceites esenciales imprescindibles en mi casa. Lo vaporizo en las habitaciones y el salón muy a menudo, y nos encanta. A veces también lo mezclo con mi crema facial, porque me aporta muchísima vitalidad y luminosidad a la piel, y además me ayuda a levantar el ánimo.

Es muy interesante utilizarlo para volver a conectar con nuestro niño interior, pero también en el trabajo que debemos hacer para sanarlo una vez hemos contactado de nuevo con él o ella.

Me parece ideal para ayudarnos a comprender y reforzar la conexión madre-padre/hijo, especialmente cuando sentimos que no llegamos al niño, no lo comprendemos o nos sentimos «malos padres».

Me encanta para trabajar en casos de irritabilidad, estrés, excitabilidad, inquietud o insomnio, tanto en niños como en adultos porque, como he dicho anteriormente, nos puede ayudar a conectar con la sensación de placer, la alegría, la relajación o la despreocupación.

Lo utilizo también para ayudar a conectar con todas las virtudes del juego, sobre todo en personalidades controladoras y demasiado perfeccionistas, aunque diría que es un aceite esencial comodín, porque todavía no conozco a nadie a quien a nivel anímico no le haya venido bien.

.

Cristales para la Primavera Interior

Amazonita

Aventurina

Esmeralda

Malaquita

Serafinita

AMAZONITA

$KAlSi_3O_8$, Pb

«El compromiso es lo que provoca que abandonemos nuestra inercia

y nuestra pereza, y hagamos lo que no es ni cómodo

ni agradable de hacer y que, sin embargo,

en nuestro interior, sabemos que es lo correcto»

Mario Alonso Puig.

.

DUREZA: 6 – 6,5.

SISTEMA CRISTALINO: Triclínico.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Madera.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Compromiso.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

En su estado equilibrado, su carisma y energía vital, su fuerza y su curiosidad pueden hacer levantar del suelo a los más perezosos, y no por imposición, sino por convicción y motivación. La siguen por su magnética personalidad, tan llena de pasión por lo que hace.

Es tremendamente curiosa, y rara vez se queda parada ante un obstáculo. Tiene un carácter alegre y seguro de sí mismo, con un sentido del humor fantástico que irradia hacia los que la rodean, generándoles positivismo e impulso para superar las dificultades. Así resuelve ella los problemas, con una actitud auténtica y afirmativa, y también con escapadas a la naturaleza, ya que le encanta el aire libre, donde se encuentra sin muros que frenen su viva energía. Pragmática e independiente, rara es la vez que la encuentras sin hacer nada. Siempre encontrará cosas que la hagan sentirse plena y útil.

Es una dirigente nata. Se le da muy bien guiar a pequeños y grandes grupos de personas, enfocándolas hacia una misma meta a alcanzar. Conoce bien la naturaleza sombría de los seres, así que no tiene reparos en poner normas para que los ambientes continúen en armonía, siendo ella la primera en seguirlas. Eso sí, primando la libertad. Para ella es importante que todos conserven la certeza de que pueden elegir y que cada uno se hace responsable de sus actos, fomentando el concepto de equipo, el respeto por uno mismo y por el prójimo y la coherencia entre lo que decimos que haremos y lo que finalmente se hace.

Es responsable, pero sobre todo es fiel a su palabra, porque le da mucho valor a esta, mucho más que a cualquier documento firmado. Si se compromete con algo o con alguien, llega hasta el final le cueste el esfuerzo que le cueste. No habla en vano, así que cuando dice que va a hacer algo, no hay dudas de que conseguirá su objetivo. Este tipo de personalidad tiene muchísimo respeto y crédito entre aquellos que la rodean, incluso cuando se encuentra en situación de desventaja con respecto a otros, debido a la lealtad que profesa a la verdad y al cumplimiento de las normas que haya negociado en cualquier contrato.

No teme el compromiso, porque tiene claro que si ha elegido el camino que ha tomado, primero, lo ha hecho libremente, y segundo, porque sabe que la va a hacer si no más grande, como mínimo mejor persona. Esto es importante para ella, para sentir que todas las decisiones que toma y las consecuencias que de estas se derivan, tienen un sentido y un porqué. Contempla el acto de comprometerse como un acto de respeto y amor propio, de desapego por el engaño y la mentira, y una alabanza a la verdad.

~ *En desequilibrio…*

Su energía se vuelve inestable y en su carácter comienzan a dejarse ver tintes de manipulación. Trata de forzar a los que la rodean a seguirla incondicionalmente, sin convicción ni ideas lo suficientemente claras, algo que genera muchísima tensión en su

ambiente. A ella misma le cuesta cada vez más relajarse. Su cuerpo al completo somatiza todo tipo de afecciones que tienen que ver con el estrés y el desgaste que este genera, empezando por variaciones en la presión sanguínea, vértigos e incluso fuertes dolores de cabeza. Se vuelve lenta, entorpecida y tremendamente dubitativa. Ya no encuentra la capacidad para decidir entre dos caminos distintos, por lo que ahora vive en la incertidumbre, y no hay cosa que la desestabilice más. Su carácter positivo se torna negativo, viviendo en el «no» y en la falta de seguridad con respecto a sus valores y talentos. Esto a su vez le puede llegar a generar motivos para confinarse, para limitarse y resguardarse entre los barrotes de su sentimiento de inutilidad.

No es capaz de dirigirse a sí misma con un mínimo de confianza, mucho menos a otros. Se saltará sus propias normas según le convenga, autoconvenciéndose de que ella puede porque lo necesita, pero los demás no, así que cada vez tendrá menos seguidores, porque no será capaz de dar ejemplo ni siquiera para seguir sus propias reglas. La falta de compromiso se hace más evidente, dejando claro que poco o nada le importa ser fiel o no a su palabra, todo lo contrario que cuando está en equilibrio. No es capaz de mantener una promesa, así que las personas que la rodean se suelen dar cuenta enseguida de su falta de credibilidad. Ya no la respetan, porque al no ser consecuente con su palabra, tampoco se respeta a sí misma, permitiendo no solo que la juzguen, sino que puedan llegar a aprovecharse de ella. Su palabra, una de las cosas más sagradas para una persona, se ve en entredicho, y si la dignidad de una persona comienza a decaer, cualquiera podrá obtener el poder suficiente para someterla.

Sus fronteras se vuelven bastante insanas, sacando a la luz su frustración y vulnerabilidad. Siente el resentimiento en su interior, y su forma de manipular es a través del rol de víctima, pero una víctima en apariencia, porque al utilizar este papel con intención de dominar y tomar cierto control, ocupa realmente el rol de verdugo. Es un lobo con piel de cordero que no permite la libertad en los otros, ya que no la siente en sí misma. Su carácter cambia y da un giro drástico cuando se desequilibra, tan brusco como el movimiento del viento característico de su elemento.

Toma sus decisiones con una mezcla de desánimo, irritación, amargura y rabia contenida, bases que le hacen sentir que su vida no tiene mucho sentido. No se compromete con nada ni con nadie, porque tampoco puede comprometerse consigo misma.

APRENDIZAJE:

Uno de los valores con los que más conflicto he visto es con el del compromiso. Es un valor que se puede desarrollar y del que podemos aprender mucho sobre nosotros mismos, sobre todo cuando hacemos el ejercicio de reflexionar con honestidad sobre la relación que tenemos con este.

Una persona con una alta capacidad de compromiso tiene necesariamente unas bases de las que se alimenta esta capacidad. Una persona perezosa o incluso que esté condicionada exclusivamente por el placer, difícilmente podrá calificarse como comprometida, y lo mismo le sucederá a una persona con unos niveles de vitalidad bajos o que se exprese desde la mentira. El compromiso es un valor que nos puede ayudar a medirnos como personas, a saber en qué aguas estamos nadando exactamente y en qué nos podemos concentrar ahora. Creo sinceramente que nuestra capacidad de compromiso es, en parte, proporcional a la calidad y cantidad de los valores elevados que manejamos.

Cuando nos comprometemos con algo, podemos firmar un contrato físico o no, pero siempre firmaremos un contrato energético, en el que nuestra firma supone la totalidad de lo que somos verdaderamente capaces de aportar y, lo más curioso es que, en el momento que firmamos, en el momento que nos comprometemos, pueden suceder dos cosas: que mintamos (habitualmente de forma inconsciente) o digamos la verdad. Con esta firma estamos diciendo que pondremos para la causa una serie de valores muy concretos que en realidad podemos tener o no, y lo cierto es que muchas veces solemos confundir la motivación, que puede ser una parte de lo que conforma el compromiso, con lo que verdaderamente supone. Por esto mismo me parece interesante que antes de firmar

algo, antes de comprometernos con lo que sea o con quien sea, seamos honestos con nosotros mismos y analicemos con la máxima justicia nuestro corazón para ser, en lo posible, fieles a la verdad.

Por si todavía no se entiende a lo que me refiero cuando hablo de mentir al comprometernos, pongo como ejemplo algo tan habitual como empezar unos hábitos de alimentación nuevos o apuntarse al gimnasio. Llega el lunes y allá vamos, llenamos la despensa con todos esos alimentos sanísimos que sabemos que nos van a sentar de fábula pero que no nos apetece comer, y le damos nuestro número de cuenta a la maravillosa recepcionista del gimnasio para que nos retire cada mes lo correspondiente a tres días de ejercicio a la semana. Para acabar cumpliendo con la primera semana de alimentación sana, y terminar por ir un día al gimnasio en el mejor de los casos, o ninguno. Ni somos malas personas ni tampoco somos vagos. Lo que nos sucede es que o no nos conocemos realmente, o sí nos conocemos pero nos autoengañamos, y esto crea incoherencias entre lo que hay dentro y lo que decimos que hay. Si no hay vitalidad, sea por la razón que sea, y nos apuntamos para hacer tres días de ejercicio a la semana en un gimnasio sin antes centrarnos en el origen de nuestra fatiga, acabaremos por descubrir que el nivel de gasolina con el que contábamos no es el que realmente tenemos, y que nos hemos prometido algo que no nos vamos a poder dar. A lo mejor, la falta de vitalidad surge de la escasez de ejercicio, pero debemos saberlo antes o nos faltaremos al respeto.

Comprometer significa prometer dar lo mejor de nosotros por la causa, nos guste o no la forma del camino. Si nos comprometemos y no cumplimos se produce una traición, haremos daño a nuestro propio corazón. Lo ponemos sobre la mesa porque se supone que confiamos en sus capacidades y lo respetamos, pero cuando nos damos cuenta de la auténtica dificultad de la senda, decidimos retirarnos. Eso equivale a enviarnos un mensaje de desprecio e incapacidad; es decirnos a las claras que no confiamos en nosotros mismos y, en consecuencia, tampoco pueden confiar los demás. Pero si al comprometernos lo hacemos desde la honestidad, la humildad y el respeto, la cosa cambia. El propio compromiso se convierte en una ofrenda de amor a nuestro corazón, porque le enviamos un mensaje de confianza que lo refuerza, que nos refuerza. Cuando nos comprometemos con amor, somos conscientes

de nuestros límites, los ponemos sobre la mesa y prometemos alcanzar según permitan estos límites. Esto no quiere decir que no trabajemos por ampliarlos, todo lo contrario, pero podemos prometer con lo que sabemos que disponemos conscientemente, no con lo que creemos que tenemos o nos gustaría tener. Prometeremos con respeto hacia nosotros mismos y desde la verdad, y entonces podremos dedicarnos a fortalecer nuestra capacidad de compromiso. Para ello tendremos que trabajar antes sobre distintos conceptos:

Vitalidad. Necesitamos energía física para mantener una promesa. Cuando sentimos cansancio, estamos débiles y vulnerables, es muy complicado sostener nada. El compromiso necesita fortaleza psicológica, pero si esta se sostiene en fortaleza física, mejor que mejor.

Cariño. Hacia nosotros mismos. Si en algún momento nuestras capacidades se ven mermadas, no es positivo cara al compromiso que nos insultemos o nos apliquemos ningún castigo. No debemos dañar a nuestro corazón, que pase lo que pase debe ser depositario incondicional de la confianza. Un corazón atemorizado no rinde igual, así que tratémonos con cariño y amabilidad.

Voluntad. Si el miedo está en una cara de la moneda, en la otra no está el valor, está la voluntad. El valor es el impulso que ayuda a transformar una fuerza motriz primitiva, como es el miedo, en otra más elevada, como es la voluntad. Es esta el resultado de destilar el miedo, que nos hace huir de las responsabilidades, para conseguir el precioso motor que puede hacer que movamos una montaña.

Responsabilidad. Responder cuando debemos hacerlo, nos guste o no lo que hagamos, porque sabemos que es lo correcto.

Podríamos anotar unos cuantos valores más, pero creo que con estos cuatro es más que suficiente para empezar, además del respeto y la fidelidad a la verdad que se tienen que dar antes. Cuanto más conscientes seamos de esto y más atención le prestemos, más

capacidad de compromiso podremos ofrecer, por el simple hecho de que por el camino indudablemente estaremos ampliando los límites de nuestro reino interno.

Cada vez que contemplamos nuestro interior, este cambia y crece.

¿Qué fue lo último con lo que te comprometiste?, ¿has sido capaz de lograr tu objetivo? Y si no es así, ¿cómo te has sentido? ¿Qué crees que lo ha motivado?

¿Qué valor debes atender para fortalecer tu capacidad de compromiso? ¿Alguno de los anteriormente mencionados? ¿Algún otro?

¿Sobre qué estás focalizando tu atención?, ¿crees que ese es el mejor objetivo para ti?, ¿qué obtienes de él?

SU MOMENTO:

Es de los cristales que más me conectan con un estado de relajación. A pesar de tener una actitud bastante Yang, toda ella se mueve desde una clara calma interna, quizás porque se siente convencida, segura de sí misma y del objetivo que anhela alcanzar. Cuando tenemos una meta y estamos convencidos de que de verdad es lo mejor, tanto para nosotros mismos como para la comunidad, podremos vivir en actividad pero nos sentiremos en calma y en paz con nosotros mismos, descansaremos mucho mejor y quizás veremos el mundo con algo más de claridad.

Por todo esto suelo utilizar la amazonita cuando percibo un momento de crisis, porque me ayuda a enfocar la mente en lo verdaderamente importante y enriquecedor, siempre desde la calma, pero con la energía para llevar a cabo lo necesario para llegar a la meta.

Esta energía tan particular que reactiva la amazonita es ideal para

personas con una personalidad de tipo agresivo, que tengan además poca conexión con su lado femenino. Es fantástica para trabajar la intolerancia y el desprecio hacia los que nos rodean, conectándonos íntimamente con la humildad y la compasión.

La he utilizado con éxito en personas que en su trabajo tenían que liderar equipos, pero que tenían muchos problemas a la hora de delegar y confiar en sus compañeros. La planificación solo tenía un sentido, el suyo, por lo que había activos que se desaprovechaban y una gran carga sobre un único punto. Por norma general, lo que he visto en la mayor parte de los clientes que presentaban estas características, han sido patologías derivadas de un estrés alto mantenido en un periodo largo de tiempo. Les costaba romper con esta dinámica y, desde luego, les parecía imposible cambiar algo que sentían que les pasaba desde siempre. La frase más común es: «yo soy así», y tras ella se escudan para no operar cambios en su vida que los hagan salir de su supuesta zona cómoda que, por otro lado, de cómoda poco tiene.

Me parece ideal para trabajar sobre el concepto del compromiso, lo que significa para cada uno y la relación que tenemos con este valor.

AVENTURINA VERDE

SiO_2 con inclusiones de fuchsita y mica

«No trates a nadie como no quieras que te traten a ti»

Mis padres.

.

DUREZA: 7.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Madera.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Respeto.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Tiene un carácter muy tranquilo, sereno, centrado y en armonía con las propias facultades. Tiene mucha seguridad en sí misma, difícilmente la veremos alterada ante un conflicto. Hace tiempo que ha aprendido a no tomarse nada personal y a comprender los ritmos y personalidades diferentes con los que la naturaleza le hace convivir.

Su comprensión, tolerancia y respeto por el prójimo, la hacen una buena compañera de vida. Ayuda a sus familiares y allegados solo cuando se lo piden, siendo capaz de respetar su espacio cuando no lo hacen, incluso a sabiendas de que podría solucionarles el problema, y esto no le genera ningún tipo de conflicto, porque sabe que el crecer interno de las personas tiene una velocidad en unos y otra en otros. Sabe que no es quién para imponer su poder, convencer a alguien sobre algo o determinar su ritmo. Es consciente

de su propio proceso y de que cada cual está en el suyo, sin juzgar ninguno como mejor o peor. Lo tiene tan sumamente claro, que las disputas rara vez aparecen en su día a día, y la calma, el sosiego y la confianza reinan en su interior.

Tiene una íntima relación con la ira. Aunque suene paradójico, si ha llegado a encontrar la calma en su interior ha sido en parte gracias a ella. Conoce tan bien el mecanismo que esta utiliza para hacer acto de presencia en su interior, que es capaz de sentirla intuitivamente antes de que suceda, así que cuenta con margen amplio para abrirle un camino y que se exprese de forma modulada, para que en vez de hacer estragos, realice su labor de protección y posicionamiento. La energía de la ira le da soporte al poder para que este enraíce sanamente en ella y alimente su confianza.

Tiene la capacidad de escuchar de forma activa, algo que le parece sumamente importante para poder captar la verdad que se esconde tras las palabras y los tonos, de forma que, si llega el momento de que le pidan ayuda y cree que pueda ofrecerla, dispondrá de muchos más datos que el resto. Esa es una base importante de su personalidad; escucha sin juzgar y, de la misma forma que su oído, trabaja su vista. Su capacidad de observación es elevada, captando muchísimos detalles que se manifiestan a su alrededor, detalles que a la mayoría de las personas les pasan desapercibidos.

Es fuerte, resistente y posee determinación, pero también es flexible. Puede organizarse y planear la forma de conseguir un objetivo, y lo ejecutará, pero no lo hará a cualquier precio. Se sabe adaptar perfectamente a las circunstancias con paciencia, y aunque no ceja en su empeño, busca la mejor manera para llegar sin dañarse a sí misma o a cualquier otro.

~ *En desequilibrio…*

Cuando se desequilibra la tolerancia desaparece y, con ella, toda la armonía. Se vuelve orgullosa e intransigente, excesivamente crítica con los que la rodean, hasta el punto de hacerse insoportable.

Incluso a pesar de tener razón en su crítica, utiliza un tono tan despreciativo y altivo que lo único que genera es un inmenso rechazo del público. Puede ser intensamente hiriente, creando un vacío importante a su alrededor. No soporta los espacios llenos de gente, se siente atrapada e incluso asfixiada, percibiendo demasiada «toxicidad» en el ambiente. Todos están mal menos ella, eso es lo que siente. Se altera a la mínima oportunidad, dejándose llevar por la ira y el conflicto, que busca quizá como vías de escape para su estrés. En su interior se siente insegura y dubitativa, e incluso tiene arranques de culpabilidad o victimismo y, si no encuentra apoyo, vuelve a sentirse colapsada por la ira y la frustración.

Escucha solo lo que le interesa, solo lo que la hace sentir más grande y mejor que otros, y con lo que no le interesa pueden suceder dos cosas: o no lo escucha y cambia de tema como si no tuviese nada de importancia el comentario, o le da la vuelta retorciendo las palabras del otro para que la atención se centre en sí misma, en lo buena que es y lo bien que hace las cosas. Su inseguridad la obliga a venderse, a veces incluso llegando a ser incongruente consigo misma, pero en ese estado difícilmente logra darse cuenta de las situaciones ridículas en las que se puede ver implicada, porque sigue pensando que la razón la tiene ella, y todos los demás están equivocados.

Se torna celosa, llegando al punto de escamarse con personas que necesitan una atención especial, como pueden ser los niños. Se altera y enfada, sin comprender por qué en ese momento tiene que ceder la atención a otros, pero aun enfadándose, no expresa su dolor. Después de sus ataques de celos se siente culpable y vulnerable, así que ha logrado no expresar mucho de su sufrimiento en el momento más álgido. Ha aprendido a bloquearlo, para no perder la supuesta posición de poder que todavía cree que tiene, y lo cierto es que la ha perdido porque en desequilibrio nunca ha sido suya, así que vive en un auténtico autoengaño. Cree que ocupa una posición que en realidad no ocupa, por una simple falta de honestidad y humildad consigo misma. Ni se escucha ni observa su interior, caminando por la vida desconectada de sí misma. Siente que es ella la que está bien y, según esta creencia, no es ella la que debe observarse, sino los demás, a los que ni tolera ni acepta, los aguanta cuando no le queda más remedio —que suele ser la mayor

parte de las veces por una simple necesidad social—.

Su prepotencia parece contraria a su sensación de inseguridad, aunque existe, y la ha creado simplemente para mantener un mínimo de pulso vital, generalmente fruto de una infancia repleta de normas, muy estricta, exigente y con pocas expresiones de afecto.

APRENDIZAJE:

Si hay una palabra con la que pudiese sintetizar la naturaleza del carácter de la aventurina, esa es sin duda el respeto, un valor que en su estado en equilibrio se hace fuertemente presente, y todo lo contrario en desequilibrio.

En la red, podemos encontrar una página creada como trabajo conjunto de educadores de todo el mundo, con el nombre Valores para Vivir. Es un proyecto que cuenta con el apoyo de la UNESCO, y en él se describe el respeto de la siguiente manera:

«Respeto es el reconocimiento del valor inherente y los derechos innatos de los individuos y de la sociedad. Estos deben ser reconocidos como el foco central para lograr que las personas se comprometan con un propósito más elevado en la vida».

Y continúa:

«El respeto comienza en la propia persona. El estado original del respeto está basado en el reconocimiento del propio ser como una entidad única, una fuerza vital interior, un ser espiritual, un alma. La conciencia elevada de saber “quién soy” surge desde un espacio auténtico de valor puro. Con esta perspectiva, hay fe en el propio ser así como entereza e integridad en el interior. Con la comprensión del propio ser se experimenta el verdadero autorrespeto».

Respetarse a uno mismo parece simple, pero no es fácil. Cuando se ha crecido con poca autoestima y confianza en uno mismo, darse

cuenta de que como individuo tienes valor y unos derechos innatos puede suponer el trabajo de toda una vida. Para otros será una certeza evidente desde siempre y entre los dos casos habrá toda una variedad de intensidades. Con el respeto, tenemos la certeza de que todos ocupamos una posición, y que esta es valiosa e importante. Nos damos cuenta de nuestra posición y comprendemos que el prójimo tiene la suya, y que ambos tenemos una razón de ser, ni más ni menos, diferente pero igual de importante. La persona que asume con naturalidad su posición no la perderá porque ya «es» esa posición, la ha hecho suya y perderla sería un absurdo. El respeto surge en el momento que nos hacemos conscientes del valor de esta posición, de nuestra valía innata, pero sobre todo, de los derechos y responsabilidades que esta conlleva. Nuestro derecho es proteger nuestra integridad como ser humano, como alma, como ser individual y espiritual, y la responsabilidad es identificar lo mismo en el prójimo y actuar en consecuencia.

La ira, emoción distintiva del elemento Madera, que a su vez está relacionada con la infancia y la forma en la que nos comenzamos a expresar en este momento, tiene un papel fundamental a la hora de asentar nuestra posición y proteger nuestra integridad, tanto física como psicoemocional y espiritual, ante cualquier tipo de abuso. A veces salta instintivamente como un resorte cuando se está dando el abuso. Una persona que se respeta suele darse cuenta enseguida de que algo no encaja; la misma energía de su ira se lo dice y esta comienza a hacerse presente. Sabe en su interior que la debe poner «en formación» para hacerse respetar, pero al mismo tiempo se da cuenta de su responsabilidad, y por ello también sabe que debe modular la emoción para centrarla en la construcción, no la destrucción. La modula para dirigirla hacia la protección de la propia integridad y también de la del que está ejerciendo el abuso.

El doctor Mario Alonso Puig dice lo siguiente: «La rabia es ese orgullo sano que hace que los seres humanos nos rebelemos contra la injusticia, la manipulación y el abuso de poder. Es lo que hace que las personas nos sublevemos contra las etiquetas que otros nos ponen, y la que también permite que otros se rebelen contra las que nosotros les ponemos. A través de la expresión de la rabia hacemos saber hasta qué punto es importante un hecho para nosotros y hasta qué punto estamos dispuestos a defenderlo».

Una persona que no se respeta muestra un desequilibrio en el elemento Madera, pudiendo dar como resultado un temperamento con una tendencia a que abusen de él o, por el contrario, un temperamento abusador. El respeto es un valor elevado, un canal que nos conecta íntimamente con el corazón, y con otros valores y conceptos que afloran también de él, como la compasión, la sabiduría, la sensibilidad, el perdón, la humildad o la tolerancia. Cuando no nos respetamos, la capacidad de comunicación con nuestro corazón se debilita, por ello sufrimos tanto, y si no somos capaces de comunicarnos con nuestro corazón, difícilmente podremos comunicarnos con el corazón de los otros y comprenderlos verdaderamente.

La persona que se respeta no abusa en ningún momento y de ninguna forma de otras, no necesita armas para utilizar, manipular, dominar o doblegar a nadie, porque su sola presencia inspira coherencia y posición.

¿Crees que escuchas verdaderamente a los demás?, ¿y a ti mismo/a?

¿Eres orgulloso/a? Y si no es así, ¿crees que podrías serlo en algún aspecto de tu vida en el que sientes que eres incapaz de avanzar?

¿Hasta qué punto crees que te respetas?, ¿y a los demás?

SU MOMENTO:

Es la primera piedra con la que recomiendo trabajar siempre que detecto un carácter intenso o un problema para escuchar al prójimo, y escucho esa frase tan común de «a mí nadie me comprende».

Estoy convencida de que algunos conocemos a alguien tipo aventurina en desequilibrio. Los que yo conozco, tengo que admitir que a veces me dejan agotada. Me cuesta estar con ellos un tiempo prolongado, porque desprenden un tipo de energía de verdugo

disfrazada de energía de víctima; una incoherencia que, con este tipo de personalidades tan intensas, puede generar un importante desgaste a cualquiera que esté cerca y no sea comprensivo y consciente de la desarmonía.

Utilizo también este cristal para tratar de intimar con la ira, porque efectivamente vibra muy bien con ella. Es perfecta para tratar de «estar» en la ira y así comprender cuál es su verdadero origen, de forma que podamos ponernos frente a él con confianza y así trabajarlo definitivamente.

Me parece interesante trabajar con ella cuando sentimos que personalizamos los bombardeos de ira de las personas que nos rodean.

Si estamos trabajando la escucha activa, puede ser un buen cristal compañero para contemplar en los momentos de mayor dificultad, y si en general hacemos por no escuchar a los que nos rodean, también.

Es estupenda para reflexionar sobre el tema de los celos, para identificar su origen, para darnos cuenta de cuándo comienzan a surgir y para enfocarnos en la propia confianza.

Sin lugar a dudas, la utilizo para desarrollar cualquier aspecto que tenga que ver con el respeto a uno mismo y, evidentemente, sobre el respeto hacia los demás.

ESMERALDA

$Be_3Al_2(SiO_3)_6$ con pequeñas impurezas de cromo y vanadio

«Los hombres juzgan más por los ojos que por la inteligencia,

pues todos pueden ver,

pero pocos comprenden lo que ven»

Nicolás Maquiavelo.

.

DUREZA: 7,5 – 8.

SISTEMA CRISTALINO: Hexagonal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Madera.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Clarividencia.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Tiene la capacidad de «ver» lo que está delante, de ver y comprender lo que se esconde tras los innumerables velos que se presentan ante nosotros todos los días. Esa es la capacidad de los verdaderos videntes. La esmeralda proyecta este don con todo su ser, quizás por ello era uno de los cristales favoritos de Cleopatra, porque sabía que para liderar un imperio de la mejor manera posible es necesario, entre otras cosas, comprender realmente lo que se tiene delante y ver mucho más allá de lo que se nos muestra.

Está conectada consigo misma, comprende su forma de actuar, de sentir y de pensar. Se conoce, y por ello conoce el mundo que la rodea. Tiene muy claro cuál es su posición, qué tiene delante, qué es lo que ha dejado atrás y cómo debe proyectar su futuro. Su visión es tremendamente amplia, así que la mayor parte de las veces se encontrará sola frente a su propósito, puesto que difícilmente los

demás serán capaces de percibir lo que ella alcanza a divisar. Su soledad no le genera ningún conflicto, ya que es en esta donde se siente plenamente libre, sin las ataduras sociales que ahogan a otros. No le importa este rechazo general de su entorno, porque cuando está convencida de su decisión, la defenderá y la llevará a cabo le lleve el tiempo que le lleve. Es consciente de que no está en sus manos ensanchar los límites de otros, solo puede hacerlo con los suyos, y en ello pone su empeño.

Tiene una gran capacidad de análisis y planificación, que pondrá a trabajar a pleno rendimiento para decidir cuál es el mejor camino para lograr sus objetivos. Como estratega no tiene igual, dejando claro que cada decisión que toma tiene un sentido y un porqué. No se anda por las ramas ante un conflicto a no ser que eso sea la mejor forma de resolverlo, y está tan segura de sus recursos internos, que no teme hacerse cargo de los problemas de los que huyen los demás. Suele ser la pionera, la que se lanza a la aventura para andar por caminos antes nunca transitados, la que abre las puertas a nuevas formas de pensar y de hacer las cosas, la que descubre, la que explora e investiga. Su curiosidad es intensa, y se enlaza con un sentimiento del deber igualmente intenso. Si hay una puerta que todavía no se ha abierto y cree que es positivo que se abra para que su comunidad o su clan crezcan, no duda en planificar el proyecto y hacer lo que haga falta por materializarlo. Abre esa puerta porque sabe que es lo mejor y, si otra persona se decide a hacerlo antes, ella le da su apoyo y toma parte de forma activa, sencillamente porque sabe que se le da bien la materia y además lo disfruta.

Su intuición e instinto son determinantes en ella; la ayudan a centrarse en aquello que es más importante, en aquello en lo que sabe que puede aportar.

~ *En desequilibrio…*

Su visión sigue siendo potente, pero se enturbia y la engaña con frecuencia. Se vuelve extremadamente susceptible, y lo niega y se

enfada con quien se lo insinúe. Quiere hacer las cosas como le parece y poco escucha a los que la rodean, obcecándose en conseguir lo que cree que es bueno para todos, aunque detrás de ese «todos», en realidad ahora solo está ella. Deja de actuar para el bien común para actuar de forma egoísta, pero si intentas hacérselo ver, también lo negará. Su desequilibrio se somatiza en forma de tensión y presión en la zona alta del cuerpo, incluyendo sus ojos, por supuesto. Se siente abatida, rabiosa, melancólica o frustrada, un sinfín de emociones y sentimientos que bailan como el viento en su interior, y que le cuesta tanto expresar que en los puntos más álgidos le crean dolorosos bloqueos en la garganta.

Desea actuar, funcionar tal y como su naturaleza la empuja, pero ahora también necesita la aprobación de los demás, necesita apoyo o no se siente con energía para avanzar. Necesita que todos vean como ve ella, aunque no esté en lo cierto. Ya no tiene la misma claridad ni amplitud de visión, pero se empeña en tener razón sea cual sea el motivo, porque sigue creyendo a pies juntillas en lo que piensa que es su intuición, y esto la lleva a fuertes conflictos interpersonales. Se vuelve terca y obtusa, sin darse cuenta de que su rigidez es una de las causantes de la soledad que tanta angustia le crea ahora mismo y que antes no le creaba. Antes permitía que la intuición fluyese a través de ella logrando la mayor parte del tiempo que su ego no se interpusiese, pero ahora es distinto, y aquello que antes la encaminaba en direcciones que conducían a la coherencia, al desarrollo personal y de la comunidad, ahora se ha apagado y ha dejado paso a un ego bien disfrazado de aquello a lo que suplanta, que la dirige esta vez a través de caminos que ni fomentan la construcción ni el desarrollo de sí misma ni de los que la rodean, sino que le generan pérdida de energía, desgaste y no la llevan a ningún lado sano.

Llega a un punto en el que le cuesta muchísimo planificar y llevar a cabo un proyecto, se estresa con facilidad y se indigna tremendamente cuando otros sí lo hacen. Le corroe la envidia al ver que otras personas son capaces de hacerlo. Se compara, y en su comparación encuentra la medida que hace más grave su incapacidad. La vulnerabilidad y la pérdida de control forman parte de su temor esencial. Su falta de estrategia hace que tome decisiones sin sentido, sin visión de conjunto ni previsión; las toma

desde un instinto primitivo, desde el miedo a sentirse atrapada por algo o alguien, o que acabe por perderse algo que pudiera ser importante. Este temor, a veces, la hace arriesgar más de lo que debiera, haciendo que intente traspasar ciertos límites a la fuerza, fuera de la ley o de sus capacidades, pudiendo llegar a poner en riesgo su integridad y la de las personas a su cargo. No mide su energía, y esta comienza a dirigir sus actos sin el sano gobierno de una mente conectada con el corazón.

APRENDIZAJE:

Para mí, la esmeralda representa principalmente el arquetipo de los pioneros, los exploradores e investigadores, personas que se mueven por el afán de descubrir, de ser los primeros en ver un paraje, en revelar un tesoro escondido, de navegar por un mar no conquistado, de trabajar con esos métodos que a otros se les antojan demasiado complejos o inalcanzables. Su energía tiende a expandirse, como cualquier personalidad del elemento Madera, pero esta, en concreto, lo hace con una energía Yin muy presente. Es sobre todo estratega y planificadora, con una interesante capacidad de intuición. Su visión, tanto individual como de conjunto, es tremendamente amplia, captando detalles donde otros no son capaces de ver nada. Además, es capaz de vincular estos detalles y llegar a darse cuenta de lo que está realmente viendo. Es lo que yo llamo auténtica clarividencia. Estas personas tienen maravillosas capacidades, aunque esta resalta en medio de todas las demás y es en esta en la que me quiero centrar, porque es con la que más conflicto me he encontrado al trabajar con la esmeralda.

Habiendo dejado claro que para mí el significado principal de clarividencia no tiene nada que ver con la magia o el esoterismo, nuestros pioneros y exploradores se pueden llegar a encontrar tantos detractores como los que se pueden encontrar aquellos que dicen que han visto un unicornio. Se les piden pruebas de que lo que ven es real, pero no pueden dar muchas hasta que no recorran el camino que les indica lo que ven y, para recorrerlo, la mayor parte de las veces necesitan apoyos externos, así que se pasan media

vida haciendo de su capacidad de convencimiento todo un arte. Lo positivo es que su planificación y estrategia son sólidas, las mejores bases a su alcance para ofrecer confianza, siempre y cuando se encuentre en equilibrio.

La capacidad de comprender y discernir claramente las cosas (así define la RAE la clarividencia en un primer punto) es, junto con la curiosidad, una de las capacidades que hacen que las personas sintamos la necesidad de dar un paso hacia ellas, hacia adelante, por eso, cuando sentimos la certeza en nuestro corazón y nuestra mente funciona al unísono, encontramos coherencia y el temor se desvanece. Todo nuestro ser vibra a un tempo con este impulso, pero debemos entender que nuestro tempo es posible que no se acompase con el de los demás, guiados por el tempo de la masa y no tanto por el propio.

El clarividente lo es también porque ha logrado traspasar la incertidumbre de lo que podría pasar si su atención se centra en lo que puja por expresarse desde su corazón, en vez de atender a las superficiales necesidades o incluso temores de su entorno. Cualquier persona puede llegar a este estado de clarividencia que reactiva a su explorador interior, desdoblándose y preguntándose qué es lo peor que puede pasar.

Cuando se vence la barrera del miedo, somos capaces de percibir la grandeza del mundo en que vivimos y todas las posibilidades que nos ofrece, e incluso a pesar de la adversidad, a pesar de los límites que otros nos presenten, la determinación, la paciencia y la voluntad se manifiestan para ayudarnos a alcanzar nuestros objetivos.

Al clarividente pocos lo acompañan en su empresa, o incluso puede que ninguno. A veces la soledad es una constante, pero no le suele crear tanto conflicto como la duda, que en su camino puede aflorar muchas veces. Hablaremos de ella más adelante, en la introducción de los aspectos «Sagrado Femenino y Masculino», pero como apunte, diré que la duda puede ser símbolo de impulso y vitalidad, del pulso vital que nos invita a reflexionar sobre los caminos inexplorados. Si nos enfocamos en este lado luminoso que nos ofrece la duda, podremos utilizarla como herramienta para mejorar nuestro caminar y reforzar nuestras decisiones, aunque parezca

extraño.

Cuando los velos se retiran, nuestra capacidad de ver se clarifica, y debemos estar seguros de que es posible que no podamos mantenernos en este estado todo el tiempo que nos gustaría, pero no debemos claudicar en nuestros esfuerzos para conseguirlo, porque es gracias a esta capacidad que pueden comenzar a operarse los cambios más trascendentes en nuestra vida.

Si vemos con mayor claridad el lugar donde estamos en el mapa, podremos saber con más certeza hacia dónde queremos ir y cómo alcanzar nuestra meta. Todo es cuestión de tener claras las coordenadas, y eso se consigue templando el miedo y elevando nuestros valores hacia metas generosas.

¿Cuál es tu visión del mundo y de las cosas que te rodean?

¿Eres verdaderamente tolerante con respecto a cómo ven las cosas los demás?

¿Tienes claro un proyecto o una decisión que es posible que los demás no compartan o no sean capaces de ver con tu misma claridad? ¿Qué te hace sentir esto?

¿Eres capaz de planificar consistentemente o te faltan estrategia y organización? Y si es esto último, ¿a qué lo atribuyes?

¿Crees que te estás perdiendo algo mucho más grande o interesante? Y si es así, ¿qué sientes al pensar eso? ¿Qué haces para mejorar esta situación?

¿Sientes envidia de otras personas que consiguen alcanzar objetivos que también a ti te gustaría alcanzar? Y si es así, ¿qué sientes que necesitarías fortalecer en ti para lograr lo que anhelas?

SU MOMENTO:

La esmeralda es un cristal verdaderamente especial. Puede ayudarnos a estimular y volver a conectar con el explorador que vive en nosotros, con el anhelo de descubrir una tierra diferente a la que estamos pisando, literal y metafóricamente hablando.

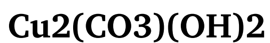
La suelo utilizar en momentos de demasiadas dudas e incertidumbre, cuando necesitamos aclarar nuestras ideas y no sabemos por dónde tirar. Su contemplación puede servirnos de estímulo y guía para volver a encontrar una hebra de la que comenzar a tirar de nuevo.

Me parece muy interesante cuando tomamos decisiones guiados por el entorno o la masa, en vez de por lo que estamos viendo con claridad, quizás porque todavía no confiamos en nuestros recursos, en nosotros mismos.

Es muy útil como cristal de compañía para contemplar, cuando pasamos por una etapa especial en la que debemos defender una idea o proyecto.

Si necesitamos hacernos cargo de problemas que pueden estar en el aire, también puede ser interesante trabajar con ella, quizás para meditar sobre lo que nos hace falta fortalecer en ese momento.

MALAQUITA



«El hombre más poderoso es el que es dueño de sí mismo»

Séneca.

.

DUREZA: 3,5 – 4.

SISTEMA CRISTALINO: Monoclínico.

RAYA: Verde claro.

ELEMENTO: Madera.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Poder.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Es de un carácter profundamente sensible a las energías del entorno y a las suyas propias. Su interior es tranquilo y agradable, lleno de amor para ofrecer. Es alegre y muy optimista, y confía plenamente en el Universo y en sus propios recursos internos. Confía tanto que sabe sin dudar que cada decisión que tome será la correcta, para ella y para las personas que la rodean.

No le gustan los enfrentamientos, pero si tiene que posicionarse ante lo que considera una injusticia no lo dudará ni un segundo. Es defensora a ultranza de las víctimas que han sufrido algún tipo de abuso u opresión, porque en su fuero interno le recuerdan a ella misma. Es del abuso y del dolor que este provoca, de los que más ha aprendido sobre sí misma, por eso es capaz de detectarlos hasta cuando estos se dan de la forma más sutil. Abusos que cualquier otra persona tendrá más que normalizados, ella será capaz de

captarlos a la perfección. No reacciona ni se deja arrastrar por el rol de víctima, porque no se siente como tal. Siente el poder en su interior y sabe que nadie se lo puede arrebatar, por eso difícilmente sufre ningún intento de abuso, porque no es tierra fértil para el sometimiento. De todos modos, sigue teniendo sensibilidad suficiente para detectarlo en su entorno y en la forma de interactuar que tienen entre sí las personas que la rodean.

A pesar de su extrema sensibilidad, es tremendamente fuerte y valiente. No teme a sus sombras y tampoco se achica ante los obstáculos, que ve como oportunidades para seguir creciendo. En el ambiente familiar, social o laboral, es capaz de crear equipo e inspirar en otros confianza e impulso para dar lo mejor de sí mismos. Ella se acepta tal y como es, se comprende, se ama, se cuida y respeta, con plenitud, sin dejar por ello de seguir trabajando para crecer, desarrollarse y mejorar como ser.

Es de mentalidad flexible y abierta, así que no teme a lo que es diferente a ella, y tampoco a los cambios que estas diferencias puedan llegar a provocar. No teme cometer errores ni equivocarse, principalmente porque siente dentro tanto amor, que tiene la certeza de que nada que se haga desde ahí puede fallar, y si lo hace es el indicativo para saber que se ha desviado de su centro, de lo que ella sabe que es. Se inspira en todo aquello que la rodea, especialmente en la naturaleza y los regalos que esta le ofrece. Trata por todos los medios de sacar provecho de cada circunstancia que le toca vivir. No toma atajos ni espera a que todo sea más fácil para ella, si cuadra que así sea, estupendo, pero no fuerza ese camino. Elige hacer lo que debe cuando sea necesario, dando lo mejor de sí misma, y con todo el amor que la caracteriza, y así es como se siente verdaderamente poderosa y libre.

~ *En desequilibrio…*

En su niñez ha sentido la humillación y el desprecio de otros, por ser diferente, por ser «demasiado» sentida. Esto la ha hecho infravalorarse y tener poca confianza en sí misma. Si además ha

percibido como ausente la figura materna, es probable que caiga en la tristeza e incluso la depresión, dejando de confiar en que otros la puedan ayudar a volver a sentirse bien, valorada y amada. Esta falta de confianza, que nace en su estado en desequilibrio, la lleva a ser arisca, terca, obcecada e incluso hiriente. Sabe dónde hacer daño y puede aplicarlo por venganza, aunque este es un sentimiento que se mantiene poco tiempo en ella.

La susceptibilidad que la domina mientras reina la desarmonía en ella la lleva a tener arrebatos de cólera momentáneos, aunque en el fondo lo que sienta sea una gran tristeza. Ya no se acepta ni se ama, está llena de complejos que no le permiten ver más allá de sus narices, y que la controlan cada vez que necesita tomar cualquier decisión. El dolor físico es lo que menos soporta. No lo asume, y hace lo que haga falta para huir de él, por pequeño que sea. Este dolor la pone en contacto directo con parte de sus sombras, con el miedo a no ser capaz de vencer sus propios límites, con el miedo a equivocarse, a fracasar ante los suyos y, sobre todo, a exponer sus debilidades ante el mundo. No quiere que nadie sepa que no es tan fuerte ni inteligente como hace ver, y es entonces cuando surge la necesidad de separación, que suele comenzar a apreciarse en el seno de la familia de origen. Relaciona esta separación con que ya no tenga que pasar por el dolor o el sufrimiento, un vínculo que justifica incluso cuando no se sostenga, porque le hace sentirse mejor verse posicionada en el rol de víctima.

No se siente ni fuerte ni valiente, y tampoco optimista. Personaliza todo conflicto que la atenaza, que desestabiliza y aplasta sus propias convicciones. Se irrita con facilidad y tiene cambios de humor casi de manera constante, lo que le refuerza su sensación de inestabilidad. Reacciona entristeciéndose o incluso deprimiéndose ante cualquier tipo de abuso, por lo que será habitual ver en su conducta amagos de sometimiento. Ni siente confianza ni mucho menos poder dentro de sí, y por ello se siente comprometida por cantidad de desequilibrios e injusticias que principalmente vienen de su entorno más directo.

La naturaleza ya no la inspira. Simplemente se deja pasar por la vida sin que la vida pase por ella, sin proyectos ni huellas, sin legados ni aprendizajes que compartir. Si puede tomar el camino

más fácil y rápido no se lo piensa dos veces. Cuanto menos trabajo, menos sufrimiento, y a menor sufrimiento menos dolor, y si ya no le duele nada ya no tendrá problemas de los que ocuparse, y si ya no se ocupa acabará por sentirse inútil, y del sentimiento de inutilidad a la depresión, no percibirá tanto camino.

APRENDIZAJE:

En la cultura popular acompaña a la malaquita una frase que nos permite intuir el tipo de aprendizaje que podemos sacar a través de su contemplación y compañía: «La malaquita, los males quita».

Es de los cristales con los que más me gusta trabajar la relación con el dolor, sea este del tipo que sea, pero sobre todo, el dolor que nos sobreviene cuando sufrimos algún tipo de abuso. Cuando abusan de nosotros (al nivel que sea) se produce una invasión, una invasión a nuestro centro, a nuestro hogar, a nuestro corazón, y como consecuencia de esta invasión puede surgir, entre otras cosas, el sometimiento. No es voluntario. Ni tú ni yo ni nadie ansía someterse o que lo invadan, a que abusen de uno, pero si no nos hacemos responsables de nuestro hogar será esto lo que suceda. Cuando hablamos de poder o empoderamiento, no hablamos de otra cosa más que de recuperar la posición dentro de nuestro corazón. Hablamos de barrer con la colonización de lo que sea (o quien sea) que haya abusado y volver a conquistarnos, a liderarnos y ser dueños de nosotros mismos.

Lo que he podido descubrir a través del trabajo con la malaquita ha sido lo vital del poder sobre uno mismo, lo fundamental que es sentirse verdaderamente empoderado, ser consciente del Ser que mora en el propio corazón y darle valor e importancia a nuestra existencia, por insignificante que esta parezca. Como la mayoría de las veces, he podido conectar con este valor, con este poder, después de haber tomado contacto con sus antagonistas: esos dos grandes maestros de la vida que son el abuso y el dolor que aflora cuando este se da. Me he dado cuenta de que el abuso pulula sobre nuestras cabezas como las moscas sobre un trozo de carne en un día

de verano. Sobre el abuso podríamos escribir infinidad de páginas, pero me voy a centrar ahora mismo en ese que no se ve, ese que es mucho menos evidente pero que nos hace sentir que algo no va bien, y que logra desestabilizarnos y ocupar nuestro interior como un ladrón sigiloso y nocturno. Llamaremos a este tipo de abuso el «abuso silencioso», y pondré ejemplos a continuación.

Cuando miramos despectivamente, ahí se da un abuso silencioso. Cuando un padre o una madre se relaciona con su hijo desde el grito (aunque solo sea una vez), ahí se está dando un abuso silencioso. Cuando una persona utiliza la posición de víctima para obtener algo o hacer sentir culpables a los que la rodean, ahí se está dando un abuso silencioso. Cuando un padre o una madre ha perdido a su pareja y permite que uno de los hijos «ocupe» ese vacío, ahí se está dando un abuso silencioso. Cuando nos dirigimos a otra persona sin humildad (recomiendo leer el aprendizaje del aceite esencial de limón para recordar la importancia de este valor), ahí se está dando un abuso silencioso. Cuando le decimos a nuestra pareja: «yo no tengo que cambiar porque el problema lo tienes tú», ahí también se está dando un abuso silencioso. Los celos son otra forma de abuso silencioso. Cuando engañamos o mentimos, abusamos silenciosamente. Cuando damos nuestra opinión y nos marchamos antes de que nuestro interlocutor pueda respondernos, ahí se está dando un abuso silencioso. Cuando hablamos con buenas palabras pero con un tono humillante, ahí se está dando un abuso silencioso. Cuando nos reímos de alguien o dejamos que nuestros hijos o alumnos se rían de alguien, ahí se está dando un abuso silencioso. Cuando faltamos al respeto, al nivel que sea (sobre el respeto se habla en la ficha dedicada a la aventurina), ahí se está dando un abuso silencioso. Cuando el orgullo insano no nos permite pedir perdón, ahí se está dando un abuso silencioso. Cuando catalogamos o despreciamos a alguien sin conocerlo (o conociéndolo) sin tratar de averiguar las circunstancias que rodean su actitud, ahí también se está dando un abuso silencioso.

El abuso silencioso es aquel que está normalizado, aquel que ni siquiera calificaríamos como abuso, simplemente porque es tan habitual en nuestro entorno que hasta lo disculpamos. No le damos importancia pero existe, está ahí, acompañándonos cada día cada vez que utilizamos nuestra posición, sea cual sea esta, para

reforzarla y, desde luego, cada vez que surge la situación inversa y son otros los que abusan de nosotros. Los casos anteriormente expuestos no son más que un pequeñísimo ejemplo de abuso silencioso, pero creo que son lo suficientemente claros para hacer entender que este concepto no se hace evidente de la noche a la mañana. Comienza sutilmente, discretamente, y ya en ese estado genera dolor en la persona que lo sufre. A veces nos damos cuenta, pero otras muchas veces no; solo sentimos un dolor en el corazón del que no identificamos su origen, un dolor que podríamos vincular con el sentimiento de humillación, y otras veces lo que sentimos en el pecho es que algo no está bien pero no sabemos el qué, algo que nos incomoda o que nos revuelve, una desarmonía entre lo que nuestros ojos ven, que parece que es correcto, y lo que nos hace sentir el corazón, que es todo lo contrario, como si nos estuviesen apuñalando por la espalda. El instinto nos dice que nos protejamos, que resguardemos nuestro hogar inmediatamente, pero no vemos el peligro porque está camuflado en el paisaje que acostumbramos a ver desde siempre y del que no esperamos que nos dañe.

Ese dolor punzante que sentimos en el corazón, la invasión, el sentimiento de humillación y el abuso, son los «males» con los que he podido trabajar con la malaquita después de mucho tiempo en su compañía, y lo que suele aflorar después de darnos cuenta de nuestra posición con respecto a ellos, es el poder sobre nosotros mismos, el empoderamiento, el autoliderazgo… la vuelta a casa.

Otro aprendizaje que he tenido con respecto al poder/abuso, es que están fuera de su centro tanto la persona que abusa como la que permite que abusen de ella. Tan solo expresan su relación con el abuso desde una posición diferente, pero ninguno está bajo el calor del hogar. El auténtico poder es generoso, tolerante, humilde, compasivo y respetuoso. Es la expresión de un alma totalmente presente, que actúa con coherencia, responsabilidad y sin temor. La persona que realmente es poderosa no abusa, AMA.

La infancia es el momento de la primavera. ¿Cómo ha sido la tuya?, ¿te has sentido plenamente apoyado/a? Y si no es así ¿de quién sientes que necesitabas un especial soporte?

¿Cómo afrontas el dolor?

¿Rechazas alguna parte de ti? Y si es así ¿qué crees que ha motivado o alimentado este rechazo?

¿Eres consciente de estar sometido, o haberlo estado, a algún tipo de abuso silencioso?

¿Eres consciente de haber abusado silenciosamente?

¿Te sientes víctima? Y si es así, ¿cómo te relacionas con este sentimiento?

SU MOMENTO:

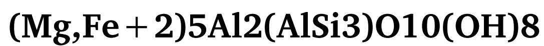
Es ideal para trabajar con ella si has sufrido algún tipo de acoso, especialmente en la infancia o adolescencia.

La malaquita ha estado siempre relacionada con el dolor físico, creyendo que tenía la capacidad de eliminar con su solo contacto cualquier tipo de malestar. Yo no puedo probar tal cosa, pero sí puedo decir que he alcanzado resultados fabulosos trabajando con ella en casos de dolores que llevan un tiempo instaurados, y que a pesar de la fisioterapia o el tratamiento médico siguen con nosotros. En estos casos, trabajar a su lado ha sido un acierto, ya que se puede lograr discernir el origen psicoemocional del dolor que, aunque no tenga el cien por cien de la responsabilidad, sí puede tener una parte interesante de la que nos podemos ocupar. Si aparcamos durante un momento la mente confusa del propio dolor y logramos acercarnos a él para observarlo de cerca y con calma, nos sorprenderemos seguro de la imagen que nos devuelve. Conocernos a través de nuestro dolor es una posibilidad interesante.

Es también muy interesante trabajar con la malaquita sobre el concepto de abuso silencioso y la relación que tenemos con este, y desde luego cuando nos hacemos conscientes de la necesidad de empoderarnos.

Me parece un acierto contemplarla y meditar con ella para lograr trascender el miedo a equivocarse o incluso a exponerse. Personalmente, he podido darme cuenta de estos temores más de una vez cuando he hecho distintos trabajos con ella.

SERAFINITA



«La divinidad está en ti,

no en conceptos o en libros»

Hermann Hesse.

.

DUREZA: 2 – 2,5.

SISTEMA CRISTALINO: Monoclínico.

RAYA: Blanca o verde claro.

ELEMENTO: Madera.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Espiritualidad.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Tiene una tendencia muy conectada con lo espiritual. Puede ser practicante de alguna religión o no, no es relevante; pero si lo es no excluye a las demás, sino todo lo contrario. Utiliza todo aquello con lo que se le hace más sencillo sentirse cerca de la divinidad que en su cuerpo habita, así que disfruta recogiendo de ellas lo que pueda servir igualmente a su propósito. Intenta encontrar lo común a todas ellas, centrándose en la unión con lo divino y buscando constantemente la manera de mejorar como persona.

Le suelen llamar la atención las disciplinas místicas antiguas y todo lo que tenga que ver con la sanación, tanto física como psicoemocional. Es capaz de sacar provecho de todo lo que lee, y busca luego experimentar lo leído para acercarse a la sabiduría. Trata de explorar nuevos propósitos que la impulsen hacia el cambio y la independencia, estados que percibe como catalizadores

del conocimiento sobre uno mismo, algo que además intenta mostrar a otros a través de la enseñanza, que utiliza tanto para divulgar su conocimiento como para continuar con su aprendizaje. Lucha porque la comunidad al completo sepa y comprenda la importancia y relevancia de este concepto de unidad con lo divino, lo hace público y es tenaz en su empresa. Nos muestra un carácter práctico y dinámico, pero abiertamente místico. Es curiosa y muy humilde, siempre atenta a lo que sucede a su alrededor, por ello es difícil verla enzarzarse en discusiones inútiles que no llevan a ningún lado, no porque tema el conflicto, sino más bien por un tema de practicidad. Prefiere no malgastar energía con seres que crea que en ese momento la vayan a despreciar.

Defiende su forma de contemplar el mundo que la rodea como una más de las que hay en él. Valora su experiencia de vida y considera que debe suceder lo mismo con la de los demás. Cree que tanto la forma de caminar como el camino de cada cual son únicos e inigualables, pero que el destino es el mismo; la felicidad, un estado a alcanzar. Es consciente de que algunas personas quizás tengan que pasar por ciertas pruebas y que estas no pueden ser las mismas para todas, pero valora por igual el esfuerzo por superarlas venga de quien venga. Valora su propio esfuerzo y el de otros, y considera tan importante el aprendizaje sacado de una pequeña experiencia como el sacado de una mucho más dura. No desprecia ninguna vida, ningún camino andado, porque de todos sabe que puede aprender algo. Ella cree que todos pueden y deben aportar y compartir su experiencia vital para ayudar a que el entorno crezca y se expanda en la mejor forma posible, cree que esto forma parte de la responsabilidad de ser humano, arrimar el hombro y colaborar, porque hasta la fuerza de una pequeña hormiga puede llegar a ser necesaria en un momento dado para lograr que la comunidad avance hacia la luz.

~ En desequilibrio…

Su energía, antes en expansión y ascensión, ahora se estanca y se enquista, somatizándose en articulaciones rígidas y músculos

tensos. El sentimiento de culpa brota en ella incluso en lo más nimio e insignificante, causándole una gran desazón y angustia que se le instala en el corazón. Los límites que antes le parecían oportunidades para ensanchar sus fronteras y así seguir creciendo, ahora le resultan infinitas montañas imposibles de atravesar. Su conexión con la divinidad interna se esfuma; es más, ni siquiera piensa haberla tenido nunca, y deja paso a una lucha diaria que tiene que ver con la autocrítica y las dudas sobre sus creencias, pero también sobre el papel que otros juegan respecto a la espiritualidad de las personas en general.

Malgasta su energía en enfrentamientos y discusiones para defender un punto de vista que ni siquiera la convence a sí misma, simplemente por pura terquedad, por imposición, por hacer ver al prójimo que sus creencias son las acertadas, algo que la lleva a que el entorno se separe, dejándola frustrada e impotente. Pierde de vista por qué hace todo lo que hace, de forma que la meta se desdibuja, y pierde consistencia todo aquello en lo que se vea implicada. Ni planifica ni toma decisiones acertadas, convirtiendo su día a día en un caos lleno de duda e incertidumbre, y un interior en el que se ve confinada tras los barrotes de la intolerancia y el sentimiento de culpa que surge por no ser capaz de sentirse vinculada a algo más grande que ella misma. Esta crisis de fe la hace responder con rabia y frustración a cualquiera que intente sacarla de ese estado. Se rebela, enfadada y violenta con los que siguen conservando su fe y además muestran un estado de alegría, de gozo y entrega a su credo. Simplemente tiene la certeza de que su entorno vive en una ilusión de la que no es capaz de despertar, y que solo ella y unos pocos pueden atisbar la verdad. Si puede arrastrar a esos que considera ilusos hacia su terreno de críticas y dudas, lo considerará todo un logro, sentirá que ha vencido, pero aun así no se encontrará mejor; sentirá las punzadas de la decepción, porque en el fondo desea que alguien logre convencerla a ella de todo lo contrario, de que realmente merece la pena buscar el amor, aunque todavía no sepa dónde.

Se concentra en un aprendizaje exclusivamente científico, buscando pruebas que no se salgan de la norma irrefutable de la ciencia, dando como inválida cualquier experiencia que no tenga que ver con ella. Atacará sin compasión a cualquiera que aporte una visión

alternativa a la de su ciencia convencional, tildándolo como poco de ignorante, y todo aquel que predique esta visión será además tachado de farsante, manipulador y mentiroso. Se hace fanática del rigor científico, un rigor que en esa medida la hace sentirse más segura, pero a la vez, totalmente separada de su parte más humana y espiritual.

APRENDIZAJE:

A la serafinita se le puso ese nombre porque su aspecto muestra unos dibujos que recuerdan a las alas de los serafines, unos seres celestes con tres pares de alas. Estos seres forman parte de la jerarquía angelical, posicionados en el primer nivel de esta. Son, según la religión cristiana, los más cercanos a Dios, y de sus tres pares de alas, utilizan dos para cubrirse y uno para volar. Se les relaciona sobre todo con la pureza, pero también con su forma ardiente y fervorosa de amar a todo lo divino.

Según el profeta Isaías, los serafines rodean a Dios y constantemente lo alaban cantando: «Santo, santo, santo, Yahvé de los ejércitos: toda la tierra está llena de su gloria». Nos dicen claramente que todos sin excepción somos seres divinos y que estamos «llenos de su gloria», pero hay algo escrito por Isaías después de esto que también me parece interesante, y dice lo siguiente: «Y voló hacia mí uno de los serafines, teniendo en su mano un carbón encendido, tomado del altar con unas tenazas; y tocando con él sobre mi boca, dijo: He aquí que esto tocó tus labios, y es quitada tu culpa, y limpio tu pecado».

Cuando estoy en la cabina y me encuentro con problemas de autoestima, con una persona que no se valora a sí misma y no se ama, algunos síntomas típicos que suelen acompañarla son que trata de justificar sus actos continuamente ante otros, pide perdón casi por cada cosa que hace y además siente la culpa como una losa pesada que la sigue fielmente. Recordemos que los serafines alaban constantemente a la divinidad, y que no solo representan la pureza y el ardor, sino que además con sus características y virtudes logran

quitar la culpa y limpiar el pecado. Los serafines no son más que un símbolo que representa el amor por uno mismo, que nos recuerda la importancia de focalizar nuestra atención en esa esencia pura que verdaderamente somos y no tanto en lo que tenemos, que es eso con lo que erróneamente nos solemos identificar —como el cuerpo, nuestra forma de sentir o de pensar—. Todo eso puede cambiar, pero existe algo en nosotros que no lo hace; una esencia pura, y por qué no, divina, que empuja por expandirse y expresarse.

Annie Marquier, en su libro La libertad de ser explica, entre muchas otras cosas, qué sucede cuando nos permitimos vivir a nivel del ego o a nivel del alma. Si observamos atentamente los cuadros comparativos que expone en su obra (ed. Luciérnaga, pág. 520-521), todo aquello que podríamos catalogar como «pecado» o que puede generar estados de «culpa» surge del ego y, sin embargo, todo aquello que surge del alma nos lleva, según Marquier, a «percibir la belleza, la potencia y la libertad infinitas», y continúa: «el cambio de consciencia puede aportarnos lo que todos buscamos: la paz, la alegría, la potencia, el amor, la plenitud y, en definitiva, LA LIBERTAD DE SER en plenitud la esencia profunda de lo que somos».

La serafinita, con su estímulo, me ha ayudado a reflexionar sobre el significado de lo que es vivir una vida espiritual. En su compañía, he comprendido que vivir desde la espiritualidad no es más que, como dice Marquier, vivir desde el nivel del alma, esa divinidad que alaban los serafines y que no habita en nosotros, sino que SOMOS nosotros, completamente libres de «culpa» y de «pecado». He comprendido que vivir desde eso que soy no es tarea fácil, pero es el camino correcto y el que debo andar. Es vivir desde valores elevados, como el servicio incondicional, el sano apego, la sencillez, el respeto, la integridad, la humildad, la responsabilidad, la colaboración, la tolerancia, la voluntad o la compasión. Si trabajamos por vivir desde esos valores, ni el pecado ni la culpa tienen cabida, y tampoco la falta de autoestima o de valía por uno mismo, por el simple hecho de que si estos valores rigen nuestra vida de verdad, es porque los tenemos verdaderamente integrados en nosotros. Nos damos cuenta de que somos la fuente de la que brotan y, desde ahí, estamos en verdadero estado de plenitud. Ya no nos falta nada.

Vivir desde la espiritualidad es valorarnos, es ser conscientes de esa divinidad que somos y actuar en consecuencia. Es ser conscientes de que somos luz, una forma de energía poderosa y maravillosa que puede existir. Debe existir. Es ser conscientes de lo que nos compone y dar las gracias por ello.

Vivir desde el alma implica vivir necesariamente honrando, alabando como hacen los serafines, y dándole valor a la divinidad que todos somos.

¿Te valoras a ti misma/o?, ¿qué te hace sentir eso?

¿Te consideras una persona espiritual o que vive desde la espiritualidad?, ¿qué te aporta vivir desde donde vives?

SU MOMENTO:

Es interesante trabajar con la serafinita cuando percibimos rigidez, especialmente a nivel psicoemocional. Puede estimular la reflexión sobre qué pasaría si aceptásemos tanto puntos de vista como escenarios diferentes a aquellos a los que estamos acostumbrados.

Me parece interesante también trabajar con ella cuando nuestra vida se rige exclusivamente por lo que la ciencia ha demostrado. En muchos casos es necesaria, pero ver solamente a través de ella quizás pueda limitar tanto nuestras experiencias como nuestro propio desarrollo como seres humanos. La serafinita es sin duda un cristal especial, con el que podemos equilibrar nuestros aspectos femeninos-masculinos, nuestra realidad física-espiritual.

Lo utilizo para desviar a la mente de pensamientos «toscos», esos que nos llevan a sentir y/o pensar feo, a identificarnos con algo que no somos y que en consecuencia, nos aleja del amor. Es un cristal que utilizo mucho para recordarme la importancia de mi existencia, lo importante que es sentirme valiosa, lo importante que es vivir desde el alma.

Es útil trabajar a su lado cuando necesitamos reflexionar sobre el concepto de espiritualidad. Como elemento de anclaje, puede ayudarnos también a recordar conceptos que nos ayuden a experimentar nuestra realidad de una forma más abierta y plena, más libre de prejuicios y etiquetas.

EL REINO DEL FUEGO

Verano Interior

Después de una activa primavera, llega el verano con su disfrute y su placer. El sol nos invita a seguirlo, a buscarlo, y hacemos lo que haga falta para sentir su presencia en nuestra piel.

El verano es la estación de la fruta exótica que tanto nos atrae. De los frutos rojos como las frambuesas o las cerezas; rojos como las ascuas del fuego, como la sangre que corre por las venas… como los ardientes besos de un amor adolescente.

El momento de mayor luz ha llegado a nuestra vida con el verano, y con esa luz brilla la mente, rebosante de energía conectiva. Nunca nos hemos sentido tan vinculados con el entorno, con el cielo, con el espíritu de la naturaleza; nunca tan dados a compartir como en esta estación. La alegría se instala en el corazón, y el sentido del humor aflora en la lengua, que vibra con el sonido de la risa y hace que los que nos rodean deseen nuestra compañía.

El verano nos transforma en seres más plenos, y si no sentimos que ya lo somos, nos insta a movernos para conseguir ese objetivo.

El calor nos envuelve con su íntimo abrazo, y desde lo más profundo del alma sale la más grande oración de todas las que hay…

… Gracias.

.

YIN DEL FUEGO PRIMARIO

Integración

El corazón graba todo tipo de experiencias y las integra en cada célula de nuestro cuerpo. En los primeros años de vida, especialmente en los cinco primeros, estas experiencias integradas conforman la estructura base del carácter con el que vamos a relacionarnos el resto de nuestra vida. Los estímulos, reacciones, ideas, juicios e incluso gustos y preferencias, brotarán de esas «grabaciones internas».

En nuestra mano está, como adultos, responsabilizarnos de la calidad de los mensajes que nos enviamos a nosotros mismos, a nuestros hijos y a los niños que nos rodean. Por supuesto que nuestro niño interno también merece unos cuantos cuidados. En muchos casos, el niño que cada uno lleva dentro vive gobernando la vida del adulto. Esto sucede sobre todo por la cantidad ingente de mensajes que se han recibido en la infancia, y que en la vida adulta no se han vuelto a revisar. De esto habla, en parte, el análisis transaccional, del trabajo con la figura del niño, el padre y el adulto que todos llevamos dentro, representaciones de aspectos como los sentimientos, la ética o la razón, desde los que nos relacionamos tanto con nosotros mismos como con el medio que nos rodea (recomiendo la lectura de Yo estoy bien, tú estás bien del psiquiatra Thomas A. Harris). Nuestro corazón está plagado de mensajes integrados desde cada una de estas figuras, grabaciones que hacen que cada persona interaccione de una forma u otra.

Desde mi punto de vista, creo que es el momento de replantearnos ciertos conceptos que creemos dogmas, conceptos que es posible que se hayan quedado obsoletos y nos puedan estar generando

obstáculos que percibimos como insalvables. Creo que es el momento de escuchar activamente al niño interno y ayudarlo a sanar, a que se exprese de forma saludable, y por fin podamos disfrutar de nuestro entorno sintiéndonos libres de emociones y sentimientos del pasado que se han quedado enquistados en nuestro interior, que se reactivan y actualizan con cada experiencia vital.

Es el momento de una integración sana, ¡de un corazón sano!

.

YANG DEL FUEGO PRIMARIO

Discernimiento

Darnos cuenta de las diferencias que existen entre las cosas que se nos presentan en un momento dado de nuestra vida es muy importante, para hacer una valoración real y certera sobre lo que realmente tenemos delante y así poder integrar lo que de verdad es más positivo para el crecimiento y el desarrollo personal.

Hace tiempo que Felipe me dice que para él, lo más importante para poder resolver un problema en su empresa (o en su día a día) es «pensar en redondo». La primera vez que lo escuché no lo entendí. ¿Qué me estaba queriendo decir?, ¿pensar en redondo?, ¿cómo se soluciona así un problema?, ¿cómo se hace eso? Así que me dediqué a observarlo cuando sabía que se encontraba ante un obstáculo. Como siempre me ha demostrado una capacidad maravillosa para sortearlos y, lo mejor de todo, sacar provecho de ellos, puse toda mi atención, y entonces me di cuenta. La capacidad de Felipe reside en valorar el obstáculo desde todos los ángulos que pueda, de discernir las diferentes aristas que componen su totalidad, y así poder trascenderlo. Es capaz de hacerlo porque realmente lo comprende, y al comprenderlo lo integra positivamente, lo convierte en una experiencia-fuente útil para traspasar otros obstáculos. ¿Qué pasaría si nuestra capacidad de discernir no fuera la adecuada?, ¿qué conceptos de la vida integraríamos entonces?

En un pequeño taller que impartí de iniciación al Shiatsu, hicimos durante un ratito un ejercicio de observación que resultó muy revelador. Una alumna se prestó para ser observada por el resto de sus compañeros. Se tumbó boca abajo en la colchoneta, y los demás se dedicaron a intentar captar su composición energética. Lo que

sucedió fue que nadie se desplazó del lugar donde estaba. Todos hicieron su análisis desde su posición y cada uno estaba convencido de que la percepción que tenía desde ahí era la correcta. Cuando les pedí que rodearan a su compañera, para que pudieran ver la totalidad de la situación, ¡se dieron cuenta! Había más detalles, más datos, más referencias, ¡más opciones! Si no se hubieran llegado a mover de su espacio para «ver en redondo», y el tratamiento hubiera dependido de una evaluación parcial, es posible que los resultados de dicho tratamiento no hubieran sido los más satisfactorios. La pregunta que lanzo entonces es la siguiente:

¿Estamos seguros de que nuestros juicios se hacen desde la perspectiva acertada? Y por lo tanto… ¿tenemos integrada la información adecuada para seguir evolucionando como seres?

.

Aceites para el Verano Interior

Azahar

Melisa

Canela Ceylán

Rosa

Verbena exótica

AZAHAR

(Citrus aurantium var. amara)

«El que no tiene fe es el que se despide cuando el camino se oscurece»

J. R. R. Tolkien.

.

PARTE UTILIZADA: Flores.

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Femenino, fresco y, a la vez, ligeramente dulce.

CUALIDAD: Yin.

ELEMENTO: Fuego Primario.

CONCEPTO: Fe.

CONTRAINDICACIONES: No tiene.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Representa la alegría. Es de naturaleza reservada, aunque equilibrada y sin duda risueña. Personifica al adolescente curioso pero de temperamento tranquilo. Es elegante y delicado en sus formas, muy educado y sensual. Desde luego, su carácter no deja a nadie indiferente. Parece que se mueva levitando, y es que la sutilidad que emana la expresa tanto verbal como físicamente.

Sus palabras suelen ser sencillas para que todo el mundo las entienda y, como la buena comunicación es una de sus virtudes, no tiene ningún problema para hacerse entender, algo que utiliza a su favor cuando siente que debe expresar sus emociones o pensamientos, aunque esto no suele ser lo habitual. Su ansia por

expandirse, por alcanzar zonas nuevas, es casi una cuestión esencial en su vida. Siempre tenderá hacia el camino que le ofrezca más información, más datos y herramientas que le ayuden a conocerse y conocer mejor el universo que lo rodea.

No le mueve el dinero ni el poder, tan solo la búsqueda de sí mismo y el gozo del andar por el camino. Se enamora con una facilidad pasmosa, tal es su sensibilidad, y como es apasionado y atractivo, difícilmente los objetos de su amor podrán resistirse a sus encantos. La diferencia entre estas personas y las que otro tipo de carácter encuentran atractivas, es justamente lo que pueden ofrecer, que generalmente es algo relacionado con la búsqueda del azahar. Serán personas con inteligencia fina y mucha cultura, figuras de autoridad y muy interesantes, que sean capaces de mantener viva su ardiente curiosidad.

Rara vez lo encontraremos aburrido, porque siempre encontrará algo que lo encienda y entretenga. Es optimista, ya que confía en sus recursos y no se deja arrastrar por la negatividad cuando se encuentra con un obstáculo. Sus pensamientos se mueven de forma fluida y clara, tiene buena memoria a largo plazo y una gran capacidad para vincular ideas.

Se entusiasma con cada cosa que descubre, con cada cosa que aprende, e incluso después de repetir algo hasta la saciedad, es capaz de ilusionarse como si fuese la primera vez que lo hace. Su chispa vital se refleja en sus ojos, iluminados por un alma llena de gozo y siempre presente. Se permite el romanticismo y disfrutar soñando, imaginando futuros posibles y creando escenarios que le reportan satisfacción de cualquier forma posible, pero en el momento que tiene que volver a la realidad, no tiene problemas para hacerlo. Sus ilusiones no lo consumen ni son obstáculos para él, sino todo lo contrario; se convierten en el estímulo que a veces necesita para fortalecer su entusiasmo y su fuerza de voluntad.

~ *En desequilibrio…*

En desequilibrio, su alegría y calidez declinan considerablemente, notándose primero esta pérdida en el brillo de su mirada. Se vuelve asustadizo y algo receloso de su entorno, por lo que la curiosidad y la tranquilidad que lo caracterizaban, ahora difícilmente afloran. Su forma de expresarse, tanto física como verbalmente, también cambia, pasando de la sutilidad al caos emocional. No encuentra orden en su interior y de alguna forma pierde el objetivo de su búsqueda interna, así que siente que lo que antes le daba firmeza ahora se desestabiliza y comienza a romperse. Siente una profunda ansiedad por expresar sus emociones y pensamientos, como un grito desesperado de ayuda, intentando que los que lo rodean se den cuenta de su sufrimiento y puedan sostenerlo. Reclama una atención que necesita como el agua, porque sabe que en soledad no podrá manejar la revuelta de su interior. En este estado pueden suceder dos cosas: que su llamada de auxilio tenga respuesta o no. Si se da la primera opción, y obtiene la ayuda que realmente necesita, podrá salir del atolladero de forma victoriosa, reforzado en autoestima y valores; pero en el segundo caso, las consecuencias para un carácter tipo azahar pueden ser nefastas. Lo más probable es que «aprenda» que por más que se exprese o grite pidiendo socorro nadie va a responder, así que, por un lado dejará de hacerlo, y por otro comenzará a forjarse una independencia insana, convirtiéndose en autodidacta, pero sin bases sólidas que refuercen su autoestima y valores.

Su carácter dulce se va transformando poco a poco en explosiones de rabia, encendidas por el rencor que a su vez ha sido causado por dos sensaciones muy claras: el abandono y la traición, esta última dada por el hecho de que las personas en las que había depositado su confianza no están o no responden como cree que deberían, cuando más las necesita. Su ilusión por alcanzar zonas nuevas de su yo interior, ahora es un movimiento desesperado por encontrar un oasis de calma que nunca llega y que, por supuesto, nadie le va a ofrecer, dejando un poso de desamparo muy difícil de superar.

Su naturaleza reservada se convierte en una soledad que le oprime cada día más el corazón. No siente amor propio, se siente indigno de su entorno, que tampoco cree que le pueda ofrecer algo sustancioso que lo pueda ayudar. Su corazón levanta unas barreras importantes, prácticamente insalvables, que no permiten entrar

nada pero tampoco dejan salir. Se siente incapaz de compartir, y también de sentir compasión consigo mismo, mucho menos por los demás. Su sensibilidad mengua considerablemente, sus pensamientos se enturbian y comienza a perder memoria a largo plazo. Se desanima con facilidad y ya no siente entusiasmo por nada. Todo le parece aburrido y falto de interés, a todo le encuentra pegas y peros, y comienza a desvincularse de ese rico mundo de sueños, ilusiones y futuros llenos de satisfacción y placeres.

APRENDIZAJE:

Cuando perdemos la confianza en nosotros mismos o en las personas que nos rodean, y sobre todo cuando esto sucede a edades muy tempranas, el futuro se nos puede llegar a presentar como un panorama implacablemente aciago y doloroso. La pérdida de la fe es sin duda una de las peores cosas que le puede suceder a una persona, por eso debemos intentar recuperarla —y es importante que recordemos que la fe va muchísimo más allá de cualquier creencia religiosa—.

Recuperar la fe en la vida, en nosotros mismos y en el entorno en el que vivimos, es clave para sanar un corazón destrozado por el abandono o la traición y, aunque nos empecinemos en lo contrario, siempre necesitaremos ayuda para hacerlo. Si nos sentimos abandonados, confiar en que otros nos ayuden puede resultar un muro imposible de franquear. Quizás hemos estado llamando a puertas que creíamos que nunca deberían estar cerradas, como por ejemplo las de nuestros padres. Los padres no siempre tienen la capacidad para ayudarnos o enseñarnos a gestionar la esfera psicoemocional, quizás porque tampoco a ellos les han enseñado sus padres, quizás porque no tienen recursos a su alcance o simplemente no están físicamente para dar sus respuestas. Sea como fuere, en la edad adulta, debemos reflexionar sobre esto intentando que el dolor, o incluso el rencor, no nublen nuestra razón; y para esto debemos buscar, insisto, ayuda profesional. No abandonemos, no traicionemos a nuestro niño interior.

Con el azahar, he podido observar cómo aflora de nuevo el entusiasmo, pero no solo por un nuevo proyecto, que también; he podido sentir de nuevo el entusiasmo por la vida, la ilusión por las infinitas posibilidades que esta nos ofrece y el calor interno que surge cuando nos abrimos a ellas. En la introducción de este libro hablaba sobre mis primeros contactos con el campo de la psicología. Estaba en la preadolescencia y aquella primera psicóloga no me pudo ayudar, pero decidí que aquella mujer no podía ser representativa del total de su gremio. Me negué a creer que no hubiera nadie que me pudiese ayudar a entender lo que me pasaba, que me pudiese ayudar a reconectar y, sobre todo, que me enseñase que la vida está para vivirla y disfrutarla, no para temerla. Es cierto que me llevó mi tiempo, pero finalmente lo conseguí, y pude sentir el cálido abrazo de personas maravillosas que llegaron a mi vida dispuestas a dar sin esperar nada a cambio. Algunas ya no están a mi lado y otras sí, pero eso es lo de menos, porque cada una tuvo su momento y su labor, y a todas les estoy eternamente agradecida por ayudarme. De algunas necesité solamente una frase; de otras, largas conversaciones. Algunas me han ofrecido un elegante, necesario y elocuente silencio, muchas otras su contacto. Algunas me han regalado paciencia, y horas y horas de terapia individual, cada una con su estilo, y con uno me casé; pero todas llegaron con la intención de acompañarme y de tenderme la mano con amor, para ayudarme a rescatar a una niña interna con la fe casi perdida, desaliñada, descuidada y dada por vencida.

La fe nos empuja, nos impulsa para andar el camino hacia la plenitud, hacia ese momento en el que verdaderamente nos sentimos completos.

Cuando por fin recuperamos la fe, sentimos que nos sobrevienen la alegría y el entusiasmo. Nos embarga de nuevo la ilusión por vivir y conectarnos al mundo sin el gobierno del temor. Sentimos que entra otra vez la vida en nosotros de la misma forma que entró el oxígeno en los pulmones la primera vez que tomamos aire aquella vez, al salir del vientre de nuestra madre. A veces sentimos que caminamos casi como flotando, a dos centímetros sobre el suelo, y no podemos sacar la sonrisa del rostro, o incluso podemos convertirnos en la «Fontana di Trevi», con lágrimas que no paran de recorrer las mejillas por la sensación de alivio y calma que acabamos de

conseguir. Así de potente es la energía que nos regala la fe.

Alegría, entusiasmo por la vida, oxígeno, calma y alivio. Sensaciones nada despreciables que afloran al ser de nuevo consciente de que existes y de que, pase lo que pase con tu futuro, eres importante. Por eso, a partir de ese momento, puedes estar plenamente presente, disfrutando del aquí y ahora, viviendo desde el nivel del alma, desde el sosiego y la paz que surge al reencontrarte con la coherencia que necesitabas; desde ese momento en el que has decidido dar un salto de fe, y descubres que puedes confiar y tener la certeza de que no estás solo/a.

¿Has perdido la fe con respecto a algún área de tu vida?, ¿cuál?, ¿cómo te hace sentir esto?

¿Qué crees que necesitas para recuperarte?, ¿qué haces para conseguirlo?

¿En qué áreas o momentos sientes la chispa vital de la ilusión?

Intenta imaginarte a tu niña/o interior. ¿Podrías dibujarla/o?, ¿qué aspecto tiene? Habla con ella/él y pregunta cómo se siente y qué le hace sentirse así. Pregunta también qué necesita y explícale que a partir de ahora le visitarás a menudo para interesarte por su estado. Promete no fallarle y sé responsable; cumple tu promesa.

SU MOMENTO:

Es de los aceites más relajantes que conozco, especialmente afín al corazón, que en medicina tradicional china es considerado la residencia del alma. Me gusta mucho utilizarlo en niños y sus mamás, como refuerzo al lazo que los une en los primeros años de vida. Sin duda se aprecia la calma en ambas partes y un aumento de la complicidad, tan importante en esta etapa. Es muy especial para trabajar con el canal útero-corazón.

Es muy útil cuando la persona vive asustada sin saber de qué exactamente, o cuando se altera con facilidad.

En personas que han pasado o están pasando por una crisis de fe, he visto cómo poco a poco van recobrando su centro, las bases de su confianza, aunque esto se va transformando en algo diferente a lo que en un primer momento conocían.

Suele ser un cambio lento pero firme, y cuando se da definitivamente la transición, aparece una calma interna impresionante.

Algo que siempre me llama la atención cuando trabajo específicamente con el azahar, es que la persona acaba expresando: «he encontrado mi lugar». Esta frase (o alguna parecida) se repite, como si la sensación es que hubiesen estado flotando por una nebulosa negra y densa que no les dejaba ver dónde estaban, aunque personalmente creo que lo que realmente se encontraron fue a sí mismos.

Me parece muy interesante trabajar con él para volver a conectar con la ilusión al nivel que sea, en momentos en los que la apatía, el desánimo o la tristeza hacen mella en nosotros, o simplemente se hacen más presentes de lo acostumbrado.

Es uno de mis aceites preferidos para acompañar en el trabajo con el/la niño/a interior, tanto para el primer contacto como para contactos posteriores y el importante proceso de sanación.

MELISA

(Melissa officinalis)

«He estado buscando maneras de curarme

y he descubierto que la amabilidad es la mejor manera»

Lady Gaga.

.

PARTE UTILIZADA: Hojas y brotes.

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Sutil, herbal, alimonado.

CUALIDAD: Yin.

ELEMENTO: Fuego Primario.

CONCEPTO: Amabilidad.

CONTRAINDICACIONES:

No lo utilizaremos en niños menores de cinco años ni en embarazadas, a no ser por vía olfativa.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Su carácter es de naturaleza amable y tremendamente bondadosa. Su cara es el reflejo de un corazón pleno y lleno de amor, que comparte sin ningún tipo de esfuerzo. Tiene una personalidad magnética y sanadora, que indudablemente se percibe cuando estás a su lado, tan llena de vida y de sabiduría.

Su casa suele ser el centro de reunión de las personas que la rodean, o por lo menos, el lugar donde otros encuentran un espacio de calma, seguridad y comprensión, un lugar donde saben que pueden

ser ellos mismos. Se siente cómoda reuniendo personas, haciendo lo que sea que tenga que hacer para propiciar esta unión, pero sin forzar nada. Le gusta que todo salga de forma natural, confiando plenamente en que la vida pone a todo el mundo en su lugar e, incluso así, no duda en dar un empujón si cree que puede ser necesario y, desde esa confianza, rara vez salen mal sus planes.

Disfruta mucho estando con su familia y le gusta notar que el sentimiento es mutuo, aunque es capaz de percibir cualquier separación como algo que en un momento determinado puede ser sano para ambas partes. Para ella lo más importante es saber que se dan la felicidad y el bienestar, tanto propias como del prójimo. Asume esto como su máxima en la vida, así que le da lo mismo cómo se produzca. Su nivel de empatía es elevado, y el perdón que puede aflorar desde su corazón no tiene parangón. En su corazón no hay lugar para el rencor por nada ni nadie, y tampoco para la mentira, que evita siempre que sea posible, ya que la siente como una traición a los demás y a ella misma. La franqueza y la honestidad, expresados desde el amor, son valores elevados que intenta mantener presentes, porque piensa que sin ellos es muy difícil poder descansar en paz, casi como una deuda que nunca se paga y te envuelve el alma en negrura.

Tiene un indudable talento para la comunicación. Se expresa con dulzura, con un amplio vocabulario, que utiliza perfectamente. Las palabras salen de ella como si estuviesen preparadas en exclusiva para quien las recibe, en su justa medida. Son las que el receptor necesita escuchar en ese momento, con el tono adecuado. Tiene la capacidad de una gran oradora, que puede llegar al corazón de los demás con las palabras y hacer que estas generen movimiento en el interior. Estimula con ellas recuerdos pasados que se vinculan con las experiencias presentes, recuerdos alegres que ayudan a crear perspectiva y quitar hierro al dolor de hoy.

Es plenamente consciente de sí misma y su entorno, de sus ritmos, de sus ciclos y tiempos, y los respeta profundamente, desde la sensibilidad y sensualidad que le reporta su energía femenina.

~ *En desequilibrio…*

Su amabilidad no remite, pero ahora su fondo no es el más sano. Es amable para no perder el cariño de la persona a la que se lo profesa. Es «buena» porque «tiene» que serlo, para que no la dejen de querer, así que la oscuridad le ensombrece el alma sin remedio, causándole muchísima angustia y ansiedad.

Se vuelve egocéntrica, tratando casi siempre de llamar la atención para llenar como sea el vacío que siente en el pecho, un vacío que la hace pensar que va a desintegrarse en cualquier momento. La alegría que emanaba, ahora se torna en temor. Se vuelve asustadiza y está confundida, todo a su alrededor la abruma y siente que su corazón cada vez se debilita más. Ni confía ni se siente unida a nada, y desde esa energía percibe las pérdidas como un desafío al que es incapaz de enfrentarse. Poco a poco, va disminuyendo la excitación por la vida que antes tanto la caracterizaba, perdiendo el carisma natural que hacía que todo el mundo quisiera permanecer a su lado.

Como último recurso, utiliza las mentiras para intentar mantener la atracción, para volver a inflamarse, algo que la carcome por dentro, pero que intenta justificar aludiendo al límite al que ha llegado su estado. Las mentiras que antes tanto rechazaba, ahora las siente imprescindibles para mantenerse, tanto que llega a creérselas y a hacerlas parte de su día a día. Estas mentiras las puede sostener durante un tiempo limitado, porque las personas que la rodean se acabarán dando cuenta de la verdad, y aunque haya alguna que la comprenda, muchas querrán apartarse de ella, por lo que el ciclo de angustia por la pérdida se retroalimentará.

Su sensibilidad y su intuición merman considerablemente, por lo que su nivel de empatía también. Mientras que antes la comunicación era un valor en ella, sin dudas sobre lo que necesitaba expresar, ahora no sabe cómo hacerlo, ni cuándo ni cómo, dando fuerza de esta forma al sentimiento de desconexión que tanto teme. Puede ser que su incapacidad para expresarse como le gustaría se deba a la experiencia vivida de un shock emocional, que le afecta a un nivel tan alto como para llegar a hacerle perder la voz, o por lo menos una buena parte de ella, como si su tono estuviese muy por debajo de donde estaba antes, revelando cierta

falta de proyección y presencia, quizás como un alma ausente.

Es habitual encontrarla con sentimientos de rencor hacia aquello que la dañó, hacia aquello que tiene por responsable de que ahora se encuentre separada y sola, tanto con respecto a su unidad familiar como social. El rencor le impide conectar de nuevo con la comprensión y la compasión, le impide alcanzar el perdón, así que la alegría y la paz tampoco pueden florecer en ella, eclipsadas por sentimientos tan densos y pesados como el resentimiento.

APRENDIZAJE:

Recuperar un corazón dañado no es tarea fácil, y tampoco se da de la noche a la mañana. Invito siempre a buscar ayuda profesional, de la misma forma que lo hacemos cuando es una muela la que está dañada y el dolor no nos deja vivir. Cuando es la esfera psicoemocional la que sufre no se nos ocurre ir al dentista, pero en muchos casos tampoco al psicólogo, cuando justamente es la persona preparada para ello. Mientras tanto, invito sobre todo a ser amables y compasivos con nosotros mismos.

Cuando trabajo con la melisa y se la doy a oler a la persona a la que acompaño, me imagino que estamos inspirando el aroma de un bálsamo cicatrizante que entra por la nariz y viaja imparable a través de todo el cuerpo, cerrando heridas y reparando daños que llevaban ahí desde la infancia, momento de origen de muchos de nuestros males emocionales. Me imagino cómo el aceite esencial se comunica con estas lesiones y, mientras las ayuda a repararse, también les da apoyo y soporte para que se expresen, para que se liberen de su dolor, y que la persona en la que habitan se haga consciente por fin de todo el peso que llevaba a la espalda y que tantas limitaciones le imponía.

Recuperar la sensación de plenitud es fundamental, y puede darse si hacemos un ejercicio sincero con nuestro dolor, permitiendo que nos mire a la cara para devolverle la mirada. Debemos focalizar nuestra atención en los recursos internos que de alguna forma han

sido olvidados, y reconquistar el corazón a golpe de besos y amabilidad, pero también de realidad. Debemos hacernos responsables del daño que hacemos como consecuencia de intentar aplacar nuestros temores, de llenar nuestros vacíos o recobrar lo que sea que teníamos antes. Antes no es ahora, así que tener claras las nuevas circunstancias es necesario para poder aceptarlas, comenzando de este modo un trabajo de recuperación y mejora real de la calidad de vida. La amabilidad con la que podemos conectar a través de este aceite es esa que sana, que transmite descanso al corazón agitado y permite que los procesos de autocuración se pongan a funcionar, y solo por ello ya me resulta más que una actitud, un estado que alcanzar. La amabilidad me parece una virtud que florece desde el alma, al igual que la compasión, la sabiduría o el perdón, y la necesitamos como el agua de mayo. No se trata solamente de un tema de educación, es un concepto vital a la hora de empezar a sanar heridas y la mejor forma de honrar el tejido divino que a todos nos compone. A dos heridas exactamente iguales les podemos hacer la cura de dos formas diferentes, con amabilidad o sin ella. Quizás puedas imaginar cuál de las dos sanará mejor. Ahora, debemos tomar conciencia de que todos, incluidos nosotros mismos, caminamos por el mundo con heridas que afectan al alma. Si anhelamos alcanzar la paz, vivir desde la amabilidad es un muy buen camino, primero porque si desviamos la mirada hacia el propio corazón y tomamos conciencia de sus heridas, la amabilidad será un bálsamo cicatrizante excelente que reportará todo lo necesario para la recuperación, para que por fin se revele la salud, permitiendo que cada uno de los talentos que nos regala el amor pueda florecer sin las trabas que el temor impone.

Si somos amables con nosotros mismos, podremos darnos cuenta de la necesidad de amabilidad que existe en otros y, de la misma forma que hemos podido aplicar en nuestro corazón este bálsamo curativo, podremos aplicarlo en los demás. Muchas veces he escuchado la frase: «Ser amable no cuesta nada, es gratis». Si no conoces la amabilidad, porque nunca nadie ha sido verdaderamente amable contigo —y digo verdaderamente amable porque debe ser incondicional para que sea una virtud amorosa—, pues será muy difícil que puedas ser amable con otros. Será una empresa extremadamente difícil de conseguir. Es difícil dar lo que no conocemos en nosotros, así que si no conocemos el gozo y el alivio

de la amabilidad sobre nuestra alma, mal podremos ofrecer lo mismo al mundo. Quizás algo parecido, pero no lo mismo. La experiencia de la amabilidad, sana. ¿De qué forma?: uniendo, acercando, comunicando y abriendo puertas. Es la clave para impulsar cualquier tipo de renovación interna y externa, para silenciar y parar la mano al verdugo interno que a muchos nos azota y que aguarda impaciente el momento de hacer silbar su látigo. Es la clave para cimentar una nueva relación con nosotros mismos y nuestro entorno, y poder construir por fin desde el nivel del alma. Si estás perdida/o, sientes carencia y no sabes por dónde empezar, la amabilidad es un primer paso excelente desde el que comenzar a caminar. Es la fuente que aporta chispa, vitalidad y alimento a cualquier otra capacidad, valor o virtud.

¿Eres amable contigo misma/o?, ¿cuándo ha sido la última vez que no lo fuiste?, ¿qué sentías cuando esto sucedía?

¿Sientes alguna herida que afecte a tu alma? No importa si la defines como grande o pequeña. Unas nos pueden llevar a las otras.

¿Has sentido abandono en algún momento de tu vida?, ¿cómo crees que puede repercutir este sentimiento en tu actualidad?

¿Sientes un vacío que no sabes cómo llenar? ¿Podrías dibujarlo o representarlo artísticamente de alguna forma?

¿Sientes que has perdido algo o a alguien? ¿Qué sientes al sentir esto? ¿Has expresado esta sensación de pérdida a alguien? Y si es así, ¿cómo te ha sentado? ¿Ha sido positiva la experiencia?

¿Es habitual que mientas o maquilles la realidad? Y si es así, ¿dónde, cuándo o con quién ocurre más? ¿Y menos? ¿Hay algún área en la que no ocurra? ¿Serías capaz de indagar sobre el origen de esta actitud?

SU MOMENTO:

La utilizo con muy buenos resultados en estados de estrés, ansiedad o angustia. Reconozco que en algunos casos de insomnio también he visto muy buenos resultados, pero sobre todo cuando existía de fondo algún tipo de pérdida no asumida. Quizás es esta una de las claves de la melisa para mí, la pérdida. Un corazón roto, víctima del abandono y la pérdida, es íntimamente susceptible a la melisa. Reconozco además en las personas tipo melisa una clara hipersensibilidad al entorno en su estado desequilibrado.

He visto también muy buenos resultados en mujeres que querían tener hijos y por alguna circunstancia no se materializaba su deseo, pero insisto; siempre que ha ido bien con la melisa ha sido porque había detrás algo intenso con lo que trabajar, surgiendo de nuevo el sentimiento de pérdida, abandono e incluso traición.

Fortalece claramente el lazo hecho con nuestro niño interior, y nos ayuda a abrazarlo y a sanarlo.

Nos puede ayudar a volver a conectar con la alegría, la autoestima y el valor propio, y nos enseña a amarnos a medida que sanamos las heridas del corazón. Es uno de los aceites esenciales que primero le doy a probar a alguien que acude a la consulta con el látigo habitualmente preparado para hablarse mal y hacerse daño.

Como apunte, diré que echar mano de un preparado de aceite esencial de melisa cuando estamos cambiando de hábitos alimenticios, viene de maravilla, especialmente en la primera semana, cuando quizás aparezcan síntomas como ansiedad o dolor de cabeza. Dos o tres gotas en la zona en la que sentimos más presente nuestra ansiedad, un minuto inhalando su aroma y… voilà!

Ante todo, me parece ideal para fortalecer la amabilidad, especialmente con uno mismo. Desde este punto, pueden aflorar cualquiera de los aspectos anteriores y muchísimos más.

CANELA CEYLÁN

(Cinnamomum zeylanicum)

«Es tarea de la mente el discernir entre necesidades y deseos,

y quien pueda hacerlo será verdaderamente sabio»

Confucio.

.

PARTE UTILIZADA: Corteza.

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Intenso, picante y dulce, muy aromático.

ELEMENTO: Fuego Primario.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Filtros.

CONTRAINDICACIONES:

Como todas las canelas, puede ser tóxica y muy irritante, así que la aplicaremos con sumo cuidado y respeto, y SIEMPRE diluida.

Puede llegar a corroer los metales por su alto contenido en eugenol, así que nos podemos imaginar lo que podría hacer con nuestra piel.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

La canela es de carácter decididamente cálido, aunque difícilmente se podrá confundir con servil o falto de fuerza. Puede ser cálida como una dulce niña de cara amable o abrasar a quien tenga delante si lo considera necesario. Con su forma de expresarse te dice las cosas tal cual son, con muchísima claridad y según ella las siente, pero lo hace de tal forma, tan bien y con tanto arte, que solo

te llega un tono agradable y mucha confianza, así que acabas por darle la razón.

Inspira calma, confianza y, sin duda, mucha libertad. Por supuesto, estas cualidades la hacen muy atrayente y apetecible. Es raro no verla en todos los saraos, habitualmente rodeada de gente diferente. Se concentra en mantener la capacidad de separar de ella lo que no le conviene para su salud, y esto sabe que lo puede conseguir con una mente clara, no intoxicada por la esfera emocional. Le gusta tener a su lado todo aquello que significa felicidad, plenitud y gozo, y si eso quiere decir alejarse de aquello que ha estado siempre a su lado, no tendrá dudas al respecto. Lo hará segura y plenamente convencida, salvaguardando el estado de equilibrio que tanto valora.

Es tremendamente optimista y entusiasta, otra de las razones por las que muchos quieren estar a su lado, aunque mantiene siempre un mínimo estado de alerta, no sea que algo se dispare y tenga que dar carpetazo cuanto antes. Efectivamente, si puede liquidar sus problemas hoy, no esperará a mañana. Prefiere no encontrarse en un futuro con unas circunstancias que sean mucho más difíciles de gestionar. Esto le hace recibir a menudo la etiqueta de temperamental o impulsiva, pero nada más lejos de la realidad. Tiene una mente lúcida como pocos, que la hace ser capaz de filtrar implacablemente lo que es sano de lo que no lo es… y rara es la vez que falla.

Tiene buena capacidad para tomar decisiones y no teme comprometerse con algo si considera que el fin es beneficioso para todos. Es muy intuitiva, y escucha esa voz antes que cualquier otra. La escucha claramente y con intensidad, así que no puede desvincularse de lo que siente, aunque la ponga a prueba cuando lo considera necesario, que suele ser de forma habitual. Es empática y consciente. Percibe el sufrimiento por el que pasan las personas que la rodean y si puede echar una mano no se lo pensará dos veces, aunque jamás ofrecerá su ayuda si esto va a ir en detrimento de su hogar, que es prioritario para ella, sobre todo porque sabe que si su casa (literal y metafóricamente hablando) está fuerte, podrá ayudar a más personas, pero si no lo está no podrá ayudar a nadie, así que no jugará nunca con nada ni nadie que pueda poner en riesgo con

sus actos eso que para ella es tan importante.

~ En desequilibrio…

En desequilibrio la canela siente que se ha consumido a sí misma. Se ha entusiasmado y excitado tanto con sus pasiones, que ahora percibe que su energía se apaga por momentos. Existía en ella la premisa de separar de su lado lo que claramente no le convenía, pero en este estado de agotamiento es incapaz de sacar de dentro la firmeza que necesita para semejante tarea. Lo peor de todo es que lo que antes le aportaba mucho, ahora la debilita todavía más, y esto le genera cierta frustración. Si en equilibrio la gente a su alrededor se rendía a su carisma, ahora esta misma gente la hace sentir angustiada y vencida, sorprendiéndola además desprovista de su claridad para discernir lo nutritivo de lo que no lo es y, por lo tanto, en un estado de hipersensibilidad y vulnerabilidad fuera de lo común en ella. Puede suceder que le cueste decir «no» a todos aquellos que antes exigían cosas de ella, pero esto suele ser en un primer estado. Pasado ese momento, su naturaleza flamígera resurge para apoyar su supervivencia, y la necesidad de separación se hace más que evidente. Va de un extremo a otro. De no ser capaz de decir «no», fundiéndose con todos y adaptándose de forma insana, a huir de todo aquello que le genera el más mínimo sentimiento de invasión.

Su forma de expresarse también cambia, y pasa de ser asertiva y clara en su comunicación a ser decididamente brusca, con cierto grado de violencia en el tono y las palabras utilizadas. Ni amable ni agradable, tratando de incitar a la ahora tan deseada separación, una separación que la lleva inevitablemente a perderse muchas cosas que antes mantendría a su lado sin el menor atisbo de duda. Su estado de ánimo es inestable, pasando de la excitación y el sentimentalismo, al agotamiento y la frustración. Puede volverse ilusa e idealista, sin una base sólida de realidad, como si viviese en los anillos de Saturno, perdiendo el ancla a la Tierra por momentos. Si su realidad está en el cosmos, fallará en sus análisis casi siempre, algo que le tocará en una de sus líneas de flotación: la seguridad en

sí misma y su autoestima. Si su estado pasa por un momento de fatiga y brusquedad, también tendrá problemas a la hora de filtrar correctamente, por lo que de las dos maneras acabará sintiéndose inquieta y con poca valía.

Sus emociones acaban por tomar el timón al comenzar a debilitarse la dirección de sus pensamientos, ahora distorsionados y densos, y esto le genera muchísima más sensación de inestabilidad e inseguridad. Poco a poco van aflorando en ella la melancolía y la tristeza, y aunque si la animas responde a la atención positivamente, si no percibe un estímulo continuado, volverá a apagarse como el fuego al que ya no se le echa más madera. Se queda como las ascuas, como los restos de lo que un día fue: exhausta y sin energía para afrontar sus problemas.

APRENDIZAJE:

Tener claro lo que puede ser dañino para nosotros y lo que no, puede ser una tarea complicada. A veces se confunde el querer con el amar y, desde luego, nada tienen que ver lo uno con lo otro. Otras veces relacionamos la necesidad básica de contacto con el servilismo y, otras veces, con la invasión. A veces confundimos la imaginación con la realidad, creando un ambiente inestable dentro y fuera de nuestro cuerpo. Otras veces también podemos confundir nuestra capacidad intelectual con nuestra capacidad emocional, cuando también estas son diferentes. Podemos conocer perfectamente la teoría y, aun así, no saber encontrar recursos suficientes para gestionar lo que esta nos puede generar a nivel emocional. En algunos casos nos forzamos a pasar por experiencias dolorosas porque con todo el conocimiento que tenemos sobre el tema creemos que es imposible no poder superarlas, y es entonces cuando nos llevamos un chasco.

Confundir unas cosas con otras no es algo excepcional, nos pasa a muchos; el problema es lo que este embrollo genera, que no es más que el acabar asumiendo conceptos con una esencia insana para nuestro corazón y lo que en él habita. Nuestra alma tiene apetitos

refinados y, para crecer y desarrollarse quiere el mejor alimento que le podemos dar. Un alimento que es afín a la esencia de la que ella misma está compuesta: el amor. Ella nos recuerda con sus métodos lo que necesita, pero muchas veces no somos capaces de escucharla y olvidamos sus peticiones. El caso es que tenemos que decidir qué alimento poner en la mesa y, sin datos claros, lo más habitual será escoger lo contrario de lo que pide y necesita el alma, y esto es lo más importante: ninguna comida que pongamos en la mesa, ya sea sana o insana, desaparecerá. Siempre hay un lugar al que irá a parar. El alma se llevará a la boca lo nutritivo para ella, lo que sabe que la hará crecer y expandirse. Sin embargo, lo que no es sano tampoco se evapora, se quedará engrosando los muros que impiden al alma ensancharse y expresarse.

Cada concepto insano que permitimos que se ponga a la mesa es una prueba más que superar, un ladrillo más para el muro personal que nuestra alma debe traspasar. Cuanta más calidad tenga nuestra despensa, mejor para todo y para todos (léase despensa como metáfora que alude a lo que sea que pueda representar alimento para el alma y para el cuerpo, que es el templo donde habita). La vida está plagada de incongruencias y dicotomías, del placer más exquisito y del dolor más profundo, y debemos convivir con todo ello, nos guste o no. Eso no significa que debamos tragar con cualquier cosa, pero tampoco que construyamos un muro tan infranqueable que no nos permita experimentar, disfrutar, aprender y seguir creciendo. El caso es llegar a comprender que, nos encontremos ante las circunstancias que nos encontremos, es necesario reflexionar sobre si lo que estamos asumiendo nos hace poderosos o nos debilita, si ayuda a nuestra alma a crecer y expandirse o, por el contrario, limita su expresión.

El aceite esencial de canela puede ayudarnos a conectar con nuestra capacidad de filtrar, de decidir qué ponemos en nuestra mesa, y es curioso que sea ella, que aporta tanto calor al cuerpo, cuando la mayoría de las veces pensamos que la capacidad para separar necesita más frío que calor. Solemos catalogar a una persona a la que no le tiembla el pulso por rechazar lo que ve claramente como insano para ella, como fría e incisiva, pero la realidad es que una sana capacidad de filtrado implica un sano concepto de separación, que surge de nuestra energía masculina, energía Yang, calor. La

energía femenina, Yin, en este caso solo nos hará dudar: en el momento de establecer distancia, si esta energía se cuela, su inercia será la de unir, y sintiendo mucho la decepción para algunos, necesitamos tanto energía de separación como de unión en nuestra vida, dependiendo del contexto. Para filtrar lo que es tóxico para nuestro desarrollo y separarlo de lo que no, necesitamos acceder a la energía masculina. Es justo en el momento que se ha producido ese filtro cuando la energía femenina, de unión, ahí sí debe ponerse a funcionar para vincular a nuestra alma con aquello con lo que hemos decidido quedarnos. Son las dos energías necesarias, insisto, pero en el caso que nos ocupa, que es el acto de filtrado, la energía masculina es la protagonista y la canela, con su calor, nos puede ayudar a conectar con el fuego purificador que está latente en nuestro interior, ese que valora el «sí» y el «no» de la misma manera, y los sabe utilizar en cada momento con la responsabilidad que se merecen.

La mayoría de los conceptos los recogemos en la infancia, pero como adultos debemos revisarlos y al mismo tiempo tratar de evitar tragar piedras en vez de alimento. Esa función de re-visión no deja de ser un re-filtrado, un proceso para volver a purificar el contenido de nuestra mesa.

¿Qué sientes y piensas de ti misma/o?, ¿crees que eso que sientes y piensas tiene una esencia amorosa?

¿Qué haces por ti?, ¿es amoroso eso que haces?

¿Practicas el servicio o el servilismo? Y si es esto último, ¿qué te hace sentir?

¿Imaginas para huir o para crear con amor?

¿Cómo te alimentas? ¿Eres amorosa/o con tu cuerpo?

¿Sientes que tus relaciones interpersonales son nutritivas? Y si no es así, ¿qué haces tú para transformar esta situación?

SU MOMENTO:

Es ideal cuando necesitamos tener claro lo que es positivo para nuestro desarrollo, o todo lo contrario. Va muy bien, sobre todo, cuando llegamos a ese momento de nuestra vida en que es preciso hacer un «corte social o familiar», apartándonos de personas que creíamos que nos aportaban, cuando la realidad era otra. Existen personas que venden que suman, pero en realidad quitan tanto que el resultado final es negativo. Como cuando se ingresa mucho dinero, pero se gasta más de lo que se puede.

Va muy bien si necesitamos posicionarnos, o volver a recuperar la confianza y la fuerza para poner todo en su lugar.

He visto muy buenos resultados en personas de carácter frío y distante, incluso tosco, que después de trabajar con la canela han vuelto a regalar sonrisas e incluyendo de nuevo, o por primera vez, a personas que les generaban algún tipo de rechazo.

Si nos cuesta decir «no», también es uno de los aceites recomendados. Nos aporta valor para expresarnos, y también convicción en la decisión.

Me parece muy interesante para ayudarnos a conectar con aquello que puede fortalecer nuestra capacidad de discernimiento, sobre todo cuando esta nos es necesaria para sostener el pulso de vida, nuestra integridad como seres.

ROSA

(Rosa damascena)

«Errar es humano, perdonar es divino»

Alexander Pope.

.

PARTE UTILIZADA: Pétalos.

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Intenso, profundo y aromático.

ELEMENTO: Fuego Primario.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Perdón.

CONTRAINDICACIONES:

No tiene. Como nota, he de decir que personalmente, al empezar a trabajar con la rosa hace unos años, experimentaba una intensa catarsis. No tiene por qué sucederles lo mismo a otros, pero he podido observar, con el paso del tiempo, que tampoco es raro que surjan.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

De carácter alegre, la rosa lleva su sonrisa allá donde vaya, una sonrisa acompañada de mirada franca y humilde, que es capaz de ablandar la personalidad más ruda. Confía plenamente en sí misma y sigue confiando también en las personas en general, incluso después de haber tenido algún desengaño. Tiende a pensar en positivo y no es capaz de guardar en su interior ni una pizca de

rencor, desprecio u odio por nadie. Su capacidad de comprensión y perdón es tan elevada, que parece sacada de un libro de ciencia ficción. Mientras que cualquier otra persona tendría claro que ni se dignaría a volver a mirar a alguien que le hubiese hecho un daño irreparable, ella es capaz de perdonar y sentirse en paz con el otro. Esto no implica una falta de prudencia por su parte, o que borre de su memoria el golpe recibido, significa que es capaz de ponerse en el lugar del que tiene enfrente y comprender que, desde su carácter, su experiencia y sus circunstancias de vida, el otro no es capaz de responder de otra manera. Significa que es capaz de percibir la verdad que subyace tras el conflicto y, con esa información, no recibe el ataque como algo personal.

Ama sin expectativas, sin esperar que la amen, con un afán de servicio incrustado en cada célula de su ser, que le nace de forma espontánea y natural, y que ofrece a cualquiera que necesite de él. Tiene un alma profundamente conectada con las necesidades del prójimo, y esto es posible porque ella también está profundamente conectada consigo misma, con sus propias necesidades, con sus ritmos y ciclos, con sus luces y sombras, respetándose de forma casi sagrada. Es muy consciente de que para dar hay que tener. No puede dar amor desde la incondicionalidad si a sí misma no se ama incondicionalmente, y esto es una de las dos bases de su filosofía de vida, amarse y respetarse a sí misma primero. La otra base es dar las gracias cada día por todo aquello que tiene la oportunidad de disfrutar.

Disfruta enormemente con el contacto, recibiendo y dando caricias siempre que puede. Esto la hace sentir en calma, estimulada, pletórica y tremendamente viva. Su capacidad para ofrecer contacto y para recibirlo es tan grande como su capacidad para el perdón, y es que la liberación que siente con este, le permite vivir sin miedo, vergüenza o tabús, haciendo que interactúe desde la piel, plena y sanamente. Al mismo tiempo, el contacto la ayuda a afianzar aún más el perdón, como una parte del alimento que lo mantiene vivo. Implica, además, una forma de comunicarse para ella absolutamente maravillosa que le permite ahondar más en lo que necesita saber del otro y que, a la vez, el otro aprenda más sobre ella, y desde ahí seguir construyendo.

~ En desequilibrio…

La resistencia y la autodefensa marcan la vida de la rosa de Damasco en estado desequilibrado. Forma una coraza a su alrededor tan efectiva, que muy pocos a lo largo de su existencia son capaces de traspasar. Se mueve, pero con su ser constreñido por el bloqueo emocional, debido a un evidente poso interno de rencor y odio hacia los que la golpearon y la hicieron sufrir. Siente un profundo dolor y tristeza en el pecho que no es capaz de aliviar. Ha perdido la confianza en el mundo, en las personas que la rodean, pero, sobre todo, ha perdido la confianza en ella misma, volviéndose apática, abatida y con un tremendo sentimiento de vulnerabilidad. Su empatía se ve mermada considerablemente, porque otras cualidades, como son la tolerancia, la comprensión y la generosidad dejan de florecer a causa del dolor. Ahora solo es capaz de mirar por sí misma, de forma egoísta e insensible, así que el reflejo de amor que asomaba a sus ojos se desvanece inexorablemente. Se vuelve muy celosa con las personas más cercanas, y utiliza el sentimiento de culpa para que estén pendientes constantemente de ella, creando fuertes dependencias y lazos del todo insalubres. Se toma como algo personal cada palabra que le dirijan, así que la susceptibilidad está ahora a flor de piel, creyendo en todo momento que es el centro de burlas y la diana de dardos envenenados, síntoma de una autoestima y seguridad tremendamente debilitadas. Siente el corazón traumatizado y roto, lleno de heridas que no es capaz de sanar. Un corazón que no sabe amar, en parte porque no sabe recibir amor. Ha perdido capacidad para sentirse segura y a salvo, y en ese lamentable estado, no surge la energía de curación y agradecimiento. Si en algún momento hace algo por alguien, lo hará de forma condicionada, esperando recibir como mínimo la misma cantidad de «generosidad» que ha ofrecido ella, aunque en realidad acaba por dar un poco, esperando recibir muchísimo. No le sale de dentro aquel afán de servicio espontáneo y auténticamente amoroso, ahora se relaciona como si se tratase de una mera transacción comercial, con la mirada puesta en porcentajes de cariño dado y recibido. No tiene su corazón

conectado a las necesidades del prójimo, porque para empezar, tampoco sabe muy bien qué es lo que necesita ella misma. No conoce sus ciclos internos, sus ritmos, sus luces o sus sombras. No sabe lo que la debilita y tampoco lo que la fortalece, así que no es capaz de atenderse debidamente, de respetarse ni cuidarse, y en este contexto, difícilmente podrá hacerse cargo de lo que les sucede a los demás. Hay un momento en el que se da cuenta de que la que más se lastima es ella a sí misma, pero continúa fustigándose incansablemente por cada cosa que siente, piensa o hace, incapaz de desvincularse del rol de la víctima que no es capaz de perdonar a su agresor, aun sabiendo que ambos conviven en su interior. Reacciona a esa grabación que le susurra al oído que si es víctima recibirá más «caricias», más afecto, por lo que a pesar de no percibir ya ningún abuso externo, seguirá fustigándose, maltratándose a sí misma; esto es, paradójicamente, lo que le aporta una falsa sensación de seguridad.

APRENDIZAJE:

Dice Walter Riso que «perdonar es recordar sin dolor», y es que perdonar nada tiene que ver con aguantar, conformarse u olvidar. Diría que tiene más que ver con renunciar. Renunciar al poder que algo o alguien puede tener sobre nosotros, sobre nuestro interior y la forma en la que este se expresa.

En el perdón se renuncia a una deuda, se condona una deuda, eso que debemos o nos deben. Debemos renunciar al supuesto «beneficio» que nos ha dado el regalo que le hemos hecho al mundo; un regalo que no es más que nuestro poder personal, que ha permitido que otros puedan dominar nuestro estado de bienestar a su antojo. Para mí, la clave del perdón está justamente ahí, en renunciar a la mentira que nos hemos contado, a la ficción que estamos viviendo y que nos reporta la satisfacción de no tener que encararnos con la realidad, de la que creemos que es la ruta hacia un dolor insoportable. Perdonarse es renunciar a las dependencias y recuperar la responsabilidad, es renunciar al látigo que nos ha castigado y recuperar la mano amorosa que nos acaricia y nos

calma. Es renunciar a la necesidad de imponernos y dominar, para comprender que el verdadero poder inspira y une, y también es perdonarnos por no habernos perdonado todavía.

Debemos hacernos conscientes de ese doloroso vacío que ha dejado la falta de amor que necesitamos, del vacío que sentimos por un afecto que no hay, de las cicatrices y heridas que marcan nuestro cuerpo y nuestro interior. Debemos frenar cualquier mano que desee dañarnos, incluyendo cuando esta es la propia, y concentrarnos fuertemente en lo merecedores que somos de una vida llena de amor y paz. Podemos elegir concentrarnos en el don de la amabilidad, que es innato a todos; el don de acariciar el corazón hasta llegar al hueso, al alma y, entonces, podrá ese vacío volver a llenarse y a germinar la semilla de la luz. Con el perdón se transforma todo, se renueva todo, dando paso a respuestas, a valores y capacidades elevados y acordes con lo que realmente dicta nuestra alma. Porque el perdón es sinónimo de poder, de sana independencia, de responsabilidad, de voluntad y compasión.

Yo he sentido en mis venas el veneno del rencor, del odio e incluso del deseo de venganza. He querido que los que me habían hecho sufrir, sufriesen tanto o más de lo que me habían hecho sufrir a mí, y es un estado que puedo afirmar que consume enormemente la alegría y la vida, enturbia los pensamientos, inquieta el corazón y nos separa de cualquier cosa relacionada con la divinidad que nos conforma. Sin embargo, no nos separa de aquel a quien va destinado el odio, sino de aquel del que nace.

Como dijo Gandhi una vez: «El débil no puede perdonar. El perdón es un atributo de los fuertes», y es que la fuerza de una persona no reside en su cuerpo, sino en el nivel al que es capaz de amar incondicionalmente. El amor es la pasta de la que está hecha el alma, es la materia que nos compone, y para vivir desde esa materia que somos, quizás podamos mirar a los ojos a nuestro dolor y acto seguido mirar más allá de él, y allí, a su espalda, estamos nosotros.

¿Te sientes herida/o?, y si es así, ¿desde cuándo? ¿Has logrado perdonar a los que te hirieron? Y si no es así, ¿qué te hace sentir esta dificultad?, ¿con qué te conecta?

¿Te has perdonado a ti misma/o, incluso por no saber perdonarte? Y si no es así, ¿crees que podría haber algún tipo de «beneficio» en forma de caricias afectivas detrás, o es otra cosa lo que motiva el continuar con tu autocastigo?

SU MOMENTO:

Cuando trabajo con la rosa, lo suelo hacer durante periodos largos de tiempo. Es un aceite que, si surge como compañero, quizás sea porque el dolor se ha instaurado en el corazón gobernando la vida y destrozando la alegría que nos pertenece. Si esto sucede, suele ser porque se ha sufrido un golpe devastador, o muchos mantenidos desde hace tiempo. Generalmente es esto último y, con ese panorama, recomponer la situación en unos pocos días igual es una tarea complicada. A mí, con la rosa, me hacen falta meses de trabajo.

He visto resultados espectaculares con este aceite esencial en trabajos específicos de rencor, resentimiento y dolor, y también con celos. Es increíble cómo ayuda a volver a conectar con recuerdos que fomentan el amparo y la seguridad, con la sensación de paz, y cómo, desde esos recuerdos, se pueden sentar las bases para el fortalecimiento de la autoestima, la confianza en uno mismo y la independencia psicoemocional, volviendo a crear, paso a paso, adultos sanos.

He notado que en algunos casos el aroma de este aceite puede generar un rechazo increíble, tanto como para generar náuseas e incluso el vómito. En ambos casos prefiero continuar con su compañía (si me da su consentimiento el cliente, porque si no se siente capaz de seguir con este aceite, hay que respetar siempre sus ritmos), pero lo diluyo mucho más, empezando por una cuarta parte de lo que sería en un principio, aumentando la concentración hasta lo habitual a medida que se van dando y procesando los cambios.

Se trabaja muy bien con él en estados depresivos, pero también en personas que no llegan a ese estado y aun así sienten ansiedad,

cierta melancolía, e incluso vulnerabilidad.

Es ideal para reforzar el lazo con la línea materna, la conexión madre-hijo/a, ya sea debido el debilitamiento de este lazo por ausencia física de la madre o por sentimiento de abandono por parte de alguno de los dos.

VERBENA EXÓTICA

(Litsea cubeba)

«La intuición es el susurro del alma»

Jiddu Krishnamurti.

.

PARTE UTILIZADA: Fruto.

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Fresco, cítrico, floral.

ELEMENTO: Fuego Primario.

CUALIDAD: Yang.

PALABRA CLAVE: Intuición.

CONTRAINDICACIONES:

Lo utilizaremos siempre diluido, ya que puede causar irritación cutánea.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Es de naturaleza dulce y pacífica, con un halo de misterio. Emana frescura e inocencia, aportando a quien tiene a su alrededor una sensación inigualable de pureza y armonía. La podremos encontrar con una sonrisa amable en la cara, disfrutando del sol y del aire fresco. Quedarse en casa no es una opción, con tantas cosas de las que puede disfrutar fuera. Si se queda en casa es porque ha organizado un encuentro con sus amigos, o porque necesita un momento de soledad para recargar las pilas, para enseguida volver a socializar.

Le encanta el arte y todo lo que tenga que ver con él, y es además un ser intensamente intuitivo y creativo. Siempre que ve un problema es capaz de crear sin ninguna dificultad una solución al mismo, utilizando los elementos más comunes de los que pueda disponer a su alrededor. Le entusiasman los desafíos mentales que se pueda encontrar por el camino, que la hacen sentir llena de energía, con mucha más vitalidad, tanto si es capaz de resolverlos como si no, pero si sucede esto último, trabajará incansable hasta lograrlo. Tiene la fijación oculta de saber hasta dónde puede llegar su mente, cuál es su alcance, y puede pasarse horas concentrada en cualquier cosa que la excite.

Es espontánea y sexual, ama el contacto y las sensaciones que de él brotan. Vive el momento, sin temor a lo que pueda venir, aceptando que lo único importante lo tiene en este momento a su alrededor, y trata por todos los medios de expresarlo así a cualquiera que quiera escucharla. Es plenamente consciente de la vida que la rodea y de cómo esta se expresa en infinidad de formas, haciéndola sentir del todo conectada al lugar que habita, con presencia en cada acción que decide tomar. Escucha con atención lo que su entorno tiene que decir y, desde luego, también escucha a su cuerpo y a su interior, con la misma o más intensidad. Dispone de una intuición importante, una gran capacidad para vivir desde el nivel del alma, para dirigir su vida según las órdenes que esta le da, y hace lo que sea necesario para mantener esa conexión, porque sabe que esa que se expresa es ella de verdad, su parte pura y luminosa, libre de los límites del ego.

Sabe discernir perfectamente cuando es el alma quien habla de cuando lo hace el ego, porque cuando lo hace este último, reacciona a un recuerdo, a una experiencia pasada que es capaz de identificar, mientras que cuando lo hace el alma, puede ir incluso a contracorriente de lo que habitualmente haría el ego. Ha trabajado tanto para estar conectada en el aquí y ahora, que difícilmente el pasado o el futuro son capaces de colarse en sus decisiones. Filtra bien cualquier información que venga de fuera, y toma las decisiones pertinentes con la respuesta que recibe de dentro.

~ En desequilibrio…

Su temperamento se transforma, pasando de estar en calma, llena de alegría y dulzura, a estar casi siempre nerviosa, llena de inquietud y sobreexcitación. Se la ve distraída, con la mirada perdida. La sensación cuando estás frente a ella es que no te presta mucha atención; te mira a la cara y te sonríe, pero no está contigo. Su comportamiento comienza a ser errático, llegando a no poder comprometerse con nada ni nadie, porque seguramente faltará a sus promesas. Se le olvidan las citas de forma habitual, haciendo que aumente un sentimiento general de frustración hacia las personas que la rodean. En vez de disculparse por su comportamiento, tenderá a exculparse, utilizando lo que cree que son palabras con muchísimo sentido, pero que no son más que verborrea, algo que no ayuda a calmar los ánimos de quien sufre las consecuencias de su inestabilidad.

Mientras que antes la ayudaba a equilibrarse el salir a la calle y tomar el sol, ahora siente que el calor la agobia sobremanera, así que sus hábitos sociales también empiezan a cambiar. Ahora siente muchísima excitación cuando se le plantea un desafío, porque cree que se le dan bien y le sienta bien resolverlos, pero ya no es así. En estado desequilibrado no es capaz de concentrarse, se desespera y descubre que le es mucho más difícil sentirse satisfecha con algo. No llega a alcanzar la tan ansiada sensación de plenitud, y esto le genera una gran frustración, al igual que le pasa también a nivel sexual; le cuesta mucho llegar al orgasmo, creando en su interior una mezcla entre tristeza e irritación.

Puede sentir atracción por sustancias que la lleven a estados de sobreestimulación, en un intento por volver a percibir el mundo como lo hacía antes, pero no se da cuenta de que estas sustancias le dificultan enormemente su retorno a ese mismo estado. Solo la conducen a una ilusión que le parece muy real, pero que no lo es, por eso no perdura en el tiempo. La pérdida de contacto con el entorno se agrava por momentos, haciendo que el presente se difumine y que la conciencia del aquí y ahora se desvanezca. Pierde presencia, por lo que también pierde capacidad para recibir información completa que la pueda llevar al encuentro con la verdad, y esto a su vez, la desalinea y la arrastra a recuerdos del

pasado que se entremezclan con incertidumbre sobre el futuro, por lo que la sensación de inseguridad acaba por instaurarse en su día a día de forma casi permanente. El filtro interno que antes la ayudaba a discernir la información del exterior, se engrosa a cada momento, formando una barrera que la protege de posibles daños. Sin embargo, al mismo tiempo esta desarmonía impide que la voz del alma se escuche por encima del ruido del miedo, y es que el temor al dolor se hace ahora evidente, por lo que huye en cuanto algo no le gusta, en vez de tratar de escuchar el mensaje que eso de lo que intenta escapar tiene para ella. Se escapa de la realidad y la ilusión toma el mando, alejándola de cualquier indicio de responsabilidad que pudiese aparecer.

APRENDIZAJE:

A la tendencia litsea cubeba en desequilibrio le diría que es momento de aterrizar y vivir, que es momento de percibir el ahora y aportar presencia al mundo, y eso mismo es lo que inconscientemente busca, pero no es capaz de conseguir. El intento de acaparar más, de alcanzar más, de consumir más para sentirse en constante plenitud es, la mayor parte de las veces, el motivo por el que se desequilibra este carácter. Estar en ese éxtasis un periodo tan largo no es ni productivo ni sano. En realidad acaba por consumirla y esa maravillosa orientación hacia la realización que destaca en ella cuando está en equilibrio, puede acabar por convertirse en su peor pesadilla. El sentimiento de insatisfacción se vuelve una constante, siendo habitual que además vaya de la mano de la frustración.

Tengo en mi círculo personal alguien típicamente litsea. Es maravillosa y divertida y, cuando se enciende demasiado, hay que tirar amorosamente de ella para que no se escape, como si fuese un globo de helio que desea encontrar sus respuestas en el espacio sideral. Esto no le tiene por qué suceder a todos los tipos litsea, pero nos sirve como un ejemplo gráfico de su tendencia general. Lo que sí es muy habitual encontrar en este carácter en estado de equilibrio, y con lo que podemos investigar al utilizar este aceite, es

el valor de la intuición, siendo este concepto sobre el que prefiero reflexionar ahora mismo, porque podemos confundirlo con otras cosas que no tienen nada que ver.

Durante gran parte de mi vida he creído ser una persona altamente intuitiva y, a pesar de ver cómo mi supuesta intuición claramente fallaba a veces, seguía confiando en ella, hasta que me di cuenta de que lo que catalogaba como intuición era, la mayor parte del tiempo, un conjunto de automatismos, recuerdos, creencias, hábitos, instinto y/o miedo, pero ni lo ponía en duda ni lo revisaba, porque si venía de la intuición… si me lo decía el corazón… si lo notaba en el pecho y no en las tripas… vaya, que tenía que ser real ¿verdad? Pues no. Muchas veces no era real y por ello acababa sufriendo.

Toda la construcción de mi personalidad, como la de cualquiera, es eficaz como la mejor de las máquinas, dando trabajo al alma para que esta no pueda acceder al trono en el que tan cómodamente se sienta. Es como alguien caprichoso y consentido que hace lo que haga falta para continuar manipulando y ser el rey, y si para ello se tiene que disfrazar de las sensaciones que creemos que debemos tener, pues lo hará. Y no nos engañemos: cuanto más nos acercamos a vivir desde el alma, más fino y sutil se vuelve el ego, poniendo delante pruebas más intrincadas y difíciles de ver.

Hace poco descubrí un artículo de Flavia Carrión, antropóloga y evaluadora ambiental, comunicadora de sabiduría ancestral y chamanismo práctico. En su artículo, exponía algunas claves sobre cómo reconocer la intuición auténtica y, aunque todas son interesantes, me quedo con las cuatro que me llamaron más la atención, quizás porque coinciden con mis propias experiencias y reflexiones sobre el tema.

El mensaje que se recibe por intuición no viene sostenido por una argumentación. Cuanto más lejos del pensamiento habitual parece la idea que se te ha cruzado por la mente, más probable es que proceda de la auténtica sabiduría de tu interior.

La voz de la intuición es suave y no presiona. Si lo que crees que es

intuición te hace sentir en una urgencia por hacerlo, probablemente proceda de otra fuente (tal vez el miedo).

El cuerpo avala la respuesta que es auténticamente intuitiva. Si al recibir la idea o impulso tu cuerpo se siente bien, entonces, adelante.

La intuición es fugaz, pero persistente. Las ideas basadas en mandatos o en parásitos mentales suelen ser contradictorias y variar de un día al otro. La intuición, en cambio, aunque de voz más sutil, no cambia a lo largo de los días. Vuelve a consultar a tu maestro interno cuantas veces lo necesites y siempre te dirá lo mismo.

Hay una cita de la escritora americana Florence Scovel Shinn que dice así: «La intuición es una facultad espiritual y no explica el camino, sino que sencillamente lo señala». Me gusta esta frase porque deja claro que la intuición no proviene de ninguna de las tres esferas base del ser humano, como son la corporal, emocional o mental; es una facultad espiritual, una facultad que ofrece una conexión directa con el alma, con una esfera superior que nada tiene que ver con nuestros actos, emociones o pensamientos, así que la auténtica intuición se impone sobre aquello que pueda tener que ver con ellos, porque está muy por encima (es un mensaje del alma). Así que lo más probable es que para empezar no seamos capaces de racionalizarla o, como sugiere Carrión, argumentarla con nuestra línea de pensamiento habitual. Tampoco creará emociones o sentimientos «familiares» para nosotros, es decir, si eres una persona que suele reaccionar desde el miedo y la información que percibes te arrastra hacia ahí, diría que antes de seguir estas directrices, indagues sobre esta emoción y qué ha hecho que se active. Lo mismo para cualquier otra emoción. Recordemos que es la personalidad la que se emociona y piensa; el alma es y, como dice Scovel Shinn, no nos va a explicar el camino, y tampoco nos creará urgencia.

En el tercer punto, Carrión hace referencia al sentir del cuerpo, y esto me hace recordar intensamente la coherencia cardiaca de Annie Marquier, eso que me hace sentir que «todo encaja», una certeza que no puedo racionalizar, que me dice que todo está como, donde y cuando debe estar, una sabiduría innata que me empuja

hacia el crecimiento propio y de mi entorno, y siempre amorosamente. Si el alma expresa amor, sus mensajes no pueden ir enfocados a algo diferente a esto, sino que toda ella hablará en ese idioma. Este punto me parece el más importante de todos, porque si somos capaces de distinguir en el mensaje que percibimos cualquier cosa que se aleje de la elevada esencia del amor, ya sabremos que este mensaje no proviene de donde debería.

Con respecto al último punto, tengo que volver a la teoría que muchos antiguos (y no tan antiguos) sabios comparten, esa que sostiene que somos aquello que no cambia en nosotros. Nuestros actos pueden cambiar de rumbo de un momento a otro, al igual que nuestras emociones o pensamientos. Ahora mismo podemos defender una idea y al poco tiempo defender otra diferente si nos dan un buen argumento. Podemos sentir alegría y a los cinco minutos miedo o tristeza. Nuestro cuerpo también cambia con el paso del tiempo, así que identificarse con todo esto quizás no merezca la pena, y debamos comenzar a enfocar la atención en tratar de discernir lo que sí permanece inalterable en nuestro interior. Si nuestra alma, espíritu, luz, o como desees llamarle, es inalterable, los mensajes que nos envía tendrán el mismo cariz; no variarán, no cambiarán su forma o sentido, ni se desviarán. Siempre será el mismo mensaje sostenido en el tiempo. Siempre la misma canción, a veces en un tono más alto, otras más bajo, pero siempre la misma; suave, amorosa y persistente.

La intuición nos conduce irremediable e insistentemente hacia aquello que somos en esencia: amor.

¿Huyes o intuyes?

¿Has puesto en duda alguna vez lo que crees que es tu intuición? ¿Sientes rechazo por la idea de ponerla en duda? Y si es así, ¿cómo sientes este rechazo?

¿Cómo diferencias tú la intuición de otra cosa?

¿Cuándo fue la última vez que sentiste que estabas en el lugar donde querías estar?

¿Sientes en tu interior un estado de coherencia, en el que todo encaja y está donde debe estar? Y si no es así, ¿qué crees que debes hacer para llegar a ello?

SU MOMENTO:

Para mí, unos síntomas indicativos de que puede ir bien este aceite son una mirada perdida y con un brillo diferente al que deberían tener. Otro es la sensación constante de insatisfacción.

Va muy bien para trabajar con comportamientos erráticos y distracciones habituales, pero, sobre todo, me encanta utilizarla si se da la sensación de que en el futuro se estará mejor, siempre buscándolo, siempre con ansiedad por llegar pronto a alcanzar los deseos, casi con desesperación. Se percibe claramente que el presente no se disfruta.

También la he utilizado con éxito en personas que sentían que no pertenecían a su entorno, como si fuesen extraterrestres, en continua búsqueda o creación de familias en las que poder sentir que se encaja.

Me parece un aceite esencial muy interesante para trabajar con la intuición, tanto si creemos que hemos perdido esta capacidad como si sentimos que nos está fallando. Puede ayudarnos a conectar con aquellos aspectos internos que pueden estar bloqueando la escucha a nuestro corazón, residencia del alma. Por otro lado, también me parece interesante trabajar con este aceite cuando la persona se percibe profundamente intuitiva sin poner en duda en ningún momento los mensajes que cree que recibe del alma.

También lo he utilizado cuando la frustración por no alcanzar plena satisfacción, a cualquier nivel, se hace evidente.

.

Cristales para el Verano Interior

Cuarzo Rosa

Granate

Manganocalcita

Rodocrosita

Rubí

CUARZO ROSA

SiO_2 con impurezas de titanio, entre otras

«Que nadie se acerque jamás a ti,

sin que al irse se sienta un poco mejor y más feliz»

Madre Teresa de Calcuta.

.

DUREZA: 7.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Fuego Primario.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Compasión.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

La tendencia del cuarzo rosa es fina y delicada, serena y apacible. Habla a través de una vida llena de ricas experiencias que lo han llevado a ser uno de los grandes sabios a los que pedir apoyo y consejo. No concibe su vida sin el servicio a los demás, siempre dando apoyo y consuelo a los que lo necesitan, siempre lleno de confianza y muchísima calma. Da sin esperar nada a cambio, porque no lo necesita. Solo necesita saber que a la persona a la que da le hacía falta recibir, y que él en ese momento estaba en disposición de dar. Sin más. No se plantea ningún juicio sobre el otro o sobre sí mismo, sobre si lo que da es merecido o no, sobre si será valorado o no. No se plantea dar como si fuese una inversión, mucho menos como un gasto. Es algo que puede hacer y ya está, y esto hace que el ejercicio surja desde la verdadera calma interna, desde la transparente y satisfactoria sensación de que ha hecho lo correcto.

Es intuitivo y compasivo, haciendo que cualquier interlocutor sienta que claramente le ha tocado el corazón. Escucha al otro con todo su cuerpo, activamente y sin juzgar, y aunque interactúa bastante, cada una de sus intervenciones es maravillosamente delicada e inteligente, elegante, constructiva y cautivadora. Son muchos los que desean estar a su lado y escucharlo, porque saben que siempre tendrá algo interesante que aportar, algo constructivo que cualquiera podrá aprovechar. Ha aprendido a lo largo de su vida que sacar el látigo consigo mismo y llenar su corazón de culpa solo le lleva a un sufrimiento innecesario, pero es cierto que con la experiencia ha fortalecido su capacidad de empatizar con aquellas personas que se ven en una situación de desconsuelo, y de esta forma es como se ve en posición de poderlas ayudar. Con su mirada y sus palabras, es capaz de hacer sentir de nuevo la pureza de la infancia y devolver el anhelo por lo humilde y lo sencillo.

Cuenta con una importante inteligencia emocional. Conoce bien cómo le afectan sus emociones, y sabe dirigir sus decisiones según se sienta centrado o no. Sabe cuáles son sus puntos fuertes y cuáles los débiles, y trabaja con ánimo y resolución para equilibrarlos y mejorar cada día su calidad de vida. Es plenamente consciente del momento en el que comienza a ganar terreno cada emoción, sabe autorregularse en relación a ellas y las acepta con gratitud, por ayudarle a reconocer el área interna que necesita más atención en ese momento. La gratitud está especialmente presente en su vida, cada día del año, ya que es capaz de darse cuenta de la cantidad de esfuerzo humano que hay detrás de cada una de las cosas que lo rodean, de lo afortunado que es por sentir coherencia y plenitud en su interior, y de percibir enseñanzas que lo encaminan hacia el amor, incluso atravesando las etapas más duras.

~ *En desequilibrio…*

El sufrimiento y el dolor se instalan en su pecho, dándole la sensación de que se le va la vida, de que no puede respirar. Deja de sentirse seguro y confiado, para sentirse vulnerable y susceptible. Su empatía se convierte en una locura de sensibilidad que le lleva a

estados de alerta insostenibles, con mucho estrés y sobrecarga para su corazón y su alma. La plenitud que le caracterizaba se torna en vacío, en miedos que se agarran con fuerza, que se propagan y no le permiten amar como está en su naturaleza, de forma incondicional y pura. Ahora se vuelve susceptible, lleno de prejuicios sobre su entorno, de forma que le cuesta horrores hacer un ejercicio sano de dar. Cada vez que da, lo hace calibrando los daños a los que se verá expuesto si lo hace, y aunque esto parezca algo positivo, no lo es en el caso del cuarzo rosa en desequilibrio, porque lo lleva a unos extremos tales que difícilmente aflorará la generosidad, y una vida sin generosidad es una vida vacía e incompleta, que viaja en contra de los ciclos naturales que hacen que las especies evolucionen.

Siente una profunda sensación de incapacidad y falta de seguridad en sí mismo, y aunque quiere ser amado de la forma más bella, sus relaciones suelen ser desastrosas, repletas de palabras y actos que fortalecen la visión oscura que tiene de sí mismo. Al estar en el sufrir y no ser capaz de salir de este estado, la empatía que lo caracterizaba se desvanece, transformándose en simpatía. Ahora, cada vez que encuentra a alguien en una situación parecida a la suya, simpatiza con el otro y alimenta el estado de malestar general. En un primer momento parece que todo va bien, porque la pena parece compartida, pero no es más que una ilusión, porque no existe una interacción constructiva, es un baile entre dos monstruos creados, incapaces de transformarse en algo diferente. La comprensión se ve intoxicada por la esfera emocional, y la intuición merma considerablemente, pasando ahora a ser sensaciones e imágenes filtradas desde el dolor, completamente erróneas y fuera de la realidad en la que vive. La culpa y el autocastigo forman parte de su vida cotidiana, llenando su corazón de una sensación inevitable de vacío y aflicción.

No es capaz de darse cuenta de cómo le hacen actuar sus emociones cuando se altera y pierde su centro, su equilibrio, y mucho menos en qué momento comienzan a gobernar su mente y sus decisiones. No conoce sus puntos fuertes y tampoco los débiles, y rechaza categóricamente cualquier tipo de ayuda que lo enfoque a equilibrarlos, mucho menos a sanar directamente heridas del corazón. Evidentemente, pierde capacidad de autorregulación, pero sobre todo, lo que pierde es su bellísima capacidad de

agradecimiento, que en equilibrio lo caracterizaba. Ya no es consciente de la vida que lo rodea, de cómo se mueve e ilumina, y de los aprendizajes que esta nos ofrece.

APRENDIZAJE:

Se suele relacionar al cuarzo rosa con el amor. Es cierto que son muchas las culturas que los vinculan, y personalmente lo comparto. He podido experimentar de primera mano maravillosos ciclos de sanación de la mano de este bello cristal y tengo que decir que uno de los valores con el que más cercanía he sentido durante esos ciclos, ha sido con el de la compasión.

La compasión es tremendamente importante, pero no como algún tipo de simpatía hacia el que sufre. La compasión no tiene nada que ver con la simpatía, sino con la empatía, dos cosas muy distintas que solemos confundir. Cuando simpatizamos con el sufrimiento del otro, nuestra sensibilidad nos conduce a contactar con nuestro propio sufrimiento, que se creó bajo unas circunstancias específicas, las nuestras. Al simpatizar, perdemos la capacidad de ponernos en la verdadera piel del otro, con sus circunstancias, para comprender su actitud completamente. Desde la posición empática, sin embargo, somos capaces de comprender el sufrimiento ajeno, de ponernos en los zapatos del otro, en su contexto, sin que esto nos arrastre a una orgía de dolor en la que el suyo retroalimenta el nuestro y viceversa. La empatía es comprensión, la comprensión real de la realidad del otro. Esto es importante, porque para no perder nuestro poder personal es positivo dejar de identificarnos con la desequilibrada esfera emocional del otro, al igual que con la nuestra. Pero esto tampoco se acerca a la compasión. La compasión va todavía más allá.

A mí me ha costado mucho tiempo encontrar una definición que me convenciese para esta palabra. Me ha costado darle un sentido más cercano y coherente, y he llegado a la conclusión de que la compasión es la suma de empatía más actitud de servicio incondicional.

En la empatía no se dice nada de la acción; se habla de comprender, no de hacer. En la compasión, sin embargo, la palabra pasión de la que se compone indica actividad, no pasividad, indica servicio, como el tremendo servicio que hizo Cristo al hombre a través de su Pasión, por lo que podríamos concluir que la compasión es la capacidad de comprender el dolor ajeno en su totalidad y ponernos a la vez al servicio desinteresado del prójimo para acompañarlo en su proceso hacia el cambio del estado de angustia, al estado de paz interna.

A lo largo de la historia, personas tremendamente espirituales, como la madre Teresa de Calcuta, San Francisco de Asís o el mismísimo Buda, no hablaban de la empatía como un estado de cercanía con Dios o lo divino, sin embargo esto sí lo asociaban con la compasión. No se dice que Dios es empático, se dice que es compasivo, quizás porque la compasión aflora cuando estamos resonando verdaderamente con la divinidad que en verdad somos.

La compasión es una de las formas en las que el alma se expresa. Es pura palabra de amor que, sin lugar a dudas, debemos aplicarnos primero a nosotros mismos. Debemos comprendernos y servirnos con amabilidad, con suavidad, lealtad y respeto, esforzándonos por aliviar y sanar cada herida sufrida, cada maltrato o abuso. La compasión comienza por uno mismo, y cuando nos sintamos plenos de ella podremos ofrecerla al mundo que nos rodea, también en plenitud.

¿Te sientes servicial o sirviente?, ¿empatizas o simpatizas?

¿Cuándo ha sido la última vez que te has dedicado a ti misma/o, a tu cuidado personal, tanto físico como psicoemocional? ¿Y a los demás? ¿Cómo te hace sentir esto?

¿Cuándo ha sido la última obra altruista que has hecho?

¿Crees que el amor puede hacerte daño? ¿Cómo es tu relación con el amor?

¿Crees que deberías revisar el concepto que tienes del amor?

¿Cómo es tu relación con el dar y el recibir?

SU MOMENTO:

Es la piedra que suelo utilizar con más frecuencia cuando existe cualquier síntoma de desvalorización, falta de seguridad en uno mismo, falta de confianza o desprecio hacia alguna parte de nuestro ser.

Sin duda, nos puede ayudar en el viaje hacia el jardín interno que hemos construido desde niños, sea como sea este jardín.

Ayuda a liberar los bloqueos del corazón, sobre todo cuando estos han sido silenciados o limitados, ayudándonos a expresarlos y por fin alcanzar la tan deseada calma y paz internas.

Es ideal en conflictos con la culpa y el autosabotaje, y muy útil para fortalecer el canal útero-corazón:

En mujeres que buscan quedarse embarazadas.

En el propio proceso de embarazo para que este sea lo más equilibrado y estable posible.

En mujeres a las que les cuesta asumir su condición de futura mamá.

En mujeres que simplemente desean fortalecer el vínculo con su bebé.

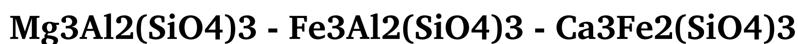
He trabajado con él, obteniendo muy buenos resultados, cuando la persona tiene problemas en sus relaciones, cuando son destructivas y claramente tóxicas. Lo que suele suceder en la persona tipo cuarzo rosa, además, es que busca inconscientemente relacionarse con

personas que la quieran al nivel que cree que se merece, que suele ser al mismo nivel que se quiere a sí mismo, es decir, más bien poco.

Me parece especialmente interesante trabajar con este cristal en procesos que tengan que ver con el estado de compasión, ya sea hacia uno mismo o hacia nuestro entorno.

GRANATE

(piropo, almandino o andradita)



$Mg_3Al_2(SiO_4)_3$ - $Fe_3Al_2(SiO_4)_3$ - $Ca_3Fe_2(SiO_4)_3$

«Desde el momento en que cogí su libro

me caí al suelo rodando de risa.

Algún día espero leerlo»

Groucho Marx.

.

DUREZA: 6,5 – 7,5.

SISTEMA CRISTALINO: Cúbico.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Fuego Primario.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Humor.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

La libertad de espíritu que muestra el granate es comparable a la intensa pasión que muestra en cada cosa que hace. No le gusta sentirse atado a nada y mucho menos sentir que alguien es dependiente de él. Esto le hace creer que se imponen límites y barreras en su vida, algo que no desea. Su dirección va hacia arriba, hacia adelante y hacia afuera, completamente en expansión, tal es su energía.

Es desinhibido, absolutamente libre de vergüenza o timidez. Si busca algo lo encuentra, y no le cuesta nada lanzarse a por ello. Los juicios o prejuicios que otras personas puedan hacer sobre él son algo que le importa poco, o más bien nada. Tiene la claridad mental suficiente para saber qué es lo que necesita para alcanzar la plenitud y la felicidad, y esto deja fuera de la ecuación a terceros que le pongan trabas o problemas para conseguirlo. No es igual

para los que le dan buenas experiencias, mientras sean nutritivas para su crecimiento. Con estos hace las mejores amistades, que pueden perdurar toda la vida, siempre y cuando continúen alimentando su pasión por evolucionar. En caso contrario, serán descartados sin una pizca de culpabilidad. Disfruta de la vida como pocos, prestando atención a los detalles que lo rodean en cada momento, reteniendo la imagen sin problema para recrearse en ella en el futuro. Su memoria a largo plazo es envidiable, recordando datos tan insignificantes que no deja lugar a dudas sobre su maravillosa capacidad.

De energía predominantemente sexual, lleva su ser hacia todo aquello que lo encamine a la sensación de totalidad y satisfacción, dejando tras de sí una estela de atracción, una inercia a la que se suman las personas que son testigos de sus actos y que acaban percibiendo con ello la suficiente pasión como para quedar marcadas el resto de su vida. Es tan seguro de sí mismo, que los que lo rodean pierden el miedo a su lado y se dejan llevar por su hipnótico carácter. Consciente de él, lo utiliza para ayudar a otros a salir de vidas enjauladas y envueltas en autolimitaciones. Tiene un sentido del humor desbordante y sano. Se ríe de sí mismo con desparpajo y sin miedo a exponerse, reflejando además una maravillosa creatividad e ingenio a la hora de hacer reír a los que lo rodean. En ningún momento falta al respeto a nadie ni es ordinario, eso le parece absurdo y de mal gusto. Su humor es inteligente y desinhibido, pero no vulgar. Tiene la capacidad de poder rebajar los momentos de tensión, y con ello ayudar a tomar perspectiva de un problema y quitarle hierro, para poder ofrecer soluciones sin que las emociones acaben dirigiendo cualquier decisión. Su mente es perspicaz, sutil y clara, y su sentido del humor es la expresión de un alma presente, una sana autoestima, mente abierta y tremendamente flexible, y la buena mezcla de inteligencia emocional y verbal.

~ En desequilibrio…

Su pasión se desborda, convirtiéndose en un incendio incontrolado

de emociones y actos sin mucho sentido. Se vuelve impulsivo y acaparador, buscando atención en cualquier situación en la que se vea implicado. Quiere estar en todos los lugares que le permitan las horas del día, que siempre le parecen pocas. Comienza a dormir poco, justamente por su necesidad de acaparar más, de hacer más. La ansiedad por el futuro y lo que este le pueda ofrecer comienza a instalarse en su pecho, convirtiéndose en una losa que no le permite respirar en profundidad. A pesar de ello, continúa haciendo lo que le provoca el malestar, porque no puede permitir que eso sea un límite. Sus nervios están ahora a flor de piel, excitándose enseguida, aunque, desafortunadamente, no es capaz de llegar a sentirse plenamente satisfecho, algo que le genera frustración, pero sigue sin detenerlo. La desinhibición y sana falta de vergüenza se transforman ahora en golfería y lujuria, siempre buscando la propia satisfacción, una actitud completamente egoísta y nada generosa, siempre viendo por sí mismo y nada por los demás. Pasa de enfocar su energía sexual hacia metas comunes, a centrarse en conseguir el propio beneficio, por lo que la inercia que antes generaba ahora ya no es tal, y comienza a generar cierto rechazo hacia su persona. Consume tanto hacia sí mismo que no deja nada para los demás, agotando la paciencia del resto y haciéndoles sentir que a su lado ya no tienen nada que ganar y mucho que perder.

En su círculo de amistades ya no hay personas que permanezcan mucho tiempo. Muchos amigos que tenía han sufrido el desgaste que supone estar a su lado y han huido, tanto por su egoísmo como por su desagradable sentido del humor. Sin llegar a ese extremo en el que la estampida se hace bien presente, un síntoma que puede surgir es que, de repente, alguien cercano prefiera alejarse y poner distancia. Si esta persona acaba por explicar su decisión, acabará por decirle que lo ha hecho porque con su sentido del humor «parece» que arregla cualquier situación, pero en realidad no se puede arreglar cualquier cosa así, y en los últimos tiempos ha sentido que, o se le faltaba al respeto, o se estaba equivocando con él. Puede llegar a utilizar el humor como una forma de «abuso silencioso» (ver el aprendizaje de la malaquita). En desequilibrio, el granate, a un nivel o a otro, notará que alguien se aleja de su lado por su sentido del humor, y es que dependiendo de cómo lo utilice y si es consciente o no, dirá mucho de cómo se encuentra su interior en ese momento. En el peor momento, y debido a su falta de

seguridad y baja autoestima, ha encontrado en el humor irónico y el sarcasmo unos aliados perfectos para elevarla (la autoestima), pero de una forma nada amable. Se ríe de los demás, no con ellos. Se burla y ofende siempre que puede, llegando a vender a sus propios familiares o amigos con tal de sentir que está por encima de todos ellos. Se convierte en un abusón, siendo incapaz de conectar con la compasión, tanto hacia sí mismo como hacia los demás.

APRENDIZAJE:

El nivel de excesos a los que se somete la personalidad tipo granate no tiene parangón. Parte de su aprendizaje reside justamente en darse cuenta de estos excesos y buscar la forma de regularlos. Esto puede reflejarse a niveles muy distintos, en parcelas distintas de su vida, dependiendo de la persona. Es posible que sienta la necesidad de poner límites, condiciones al «contrato de existencia», o esta será un cúmulo de desfalcos de energía sin control ni inspecciones que fomenten el equilibrio natural de la vida, acabando por consumirse a sí mismo y desapareciendo sin dejar huella de su paso por la Tierra.

Cuando hablo de «contrato de existencia», me refiero tanto al conjunto de derechos como de deberes, esas responsabilidades y valores morales que fomentan la unión, la colaboración, la tolerancia y la seguridad, tanto del individuo como de la comunidad. Especialmente de la seguridad, porque es común en personas afines a esta tendencia que comience a hacerse palpable su desequilibrio al hacer cosas sin tomar las medidas de seguridad correspondientes, o incluso hacerse responsable de la seguridad de otros y no aplicar algunas de las precauciones que se deberían tomar. De alguna forma, se «ríen» del peligro. Es su sentido del humor el que ofrecerá los primeros síntomas de desarmonía en su interior; y es que su humor es su rasgo dominante, se encuentre en el estado que se encuentre, y por ello me voy a centrar en él en el aprendizaje del granate.

El humor es tan necesario en la vida como el agua. Valeria Sabater

escribía en su artículo Inteligencia y sentido del humor: la risa como creatividad del ser, para la revista La mente es maravillosa lo siguiente:

«Resulta muy cierto eso que se comenta tan a menudo de que la vida es cuestión de amor y humor. Amor para comprenderla mucho mejor y humor para soportarla cada día».

Edith Sánchez, para la misma revista, escribía en otro artículo (¿Cómo es tu sentido del humor?):

«Sigmund Freud le otorgó a los chistes y a la risa un papel definitivo dentro de la teoría psicoanalítica. Descubrió que a través de esos divertimentos cotidianos se expresa nítidamente el mundo inconsciente. De manera que, en aquello que nos causa gracia también se revelan nuestros deseos y sentimientos más profundos».

Nuestro sentido del humor, como cualquier forma que tengamos de expresarnos, nos da información, nos aporta datos interesantes sobre el estado de nuestro interior. El humor sano es necesario por lo que indicaba la psicóloga Valeria Sabater; nos ayuda a soportar el tedio del camino, a tomar distancia y nuevas perspectivas sobre los problemas. Es una herramienta, un recurso maravilloso que nos ha regalado la vida para poder asumir sus enseñanzas de la mejor manera posible. En el humor sano hay alegría, flexibilidad, cierta despreocupación y sensación de seguridad. Y es que no puede ser de otra manera, si surge desde el alma, con amor. Cuando no hay estas cuatro cosas no te ríes, pero sí lo haces cuando las hay, y el punto del humor las puede llevar a cotas más altas, pudiéndolas reforzar e impulsar, por así decirlo. El humor es la levadura del bizcocho, hace que todo suba y se eleve, que la vida sea más esponjosa y que nuestros recursos tengan espacio para aflorar. Cuando no hay esta levadura, el bizcocho ni sube ni queda esponjoso; queda rígido, como sería nuestra vida sin el humor.

Hubo una parte de mi adolescencia en la que me tomaba los comentarios de forma literal. No le encontraba sentido a las gracias de los que me rodeaban y además me tomaba de forma personal cada comentario que me dirigían, por lo que en muchas ocasiones sentía que se reían de mí, no conmigo. En aquel momento la rigidez imperaba en mi vida, igual que la tristeza, la frustración y el dolor.

Es cierto que, desde la distancia, soy consciente de que hubo ocasiones en las que «abusaron silenciosamente» de mí a través del humor, y muchas otras veces no; pero para mí, en el estado de autoestima en que me encontraba, todo era fuente de sufrimiento. He tardado largos años en encontrar mi propia forma de reír, pero finalmente lo he conseguido y ha surgido paralelamente al trabajo de recuperación de mi poder personal.

La alegría, la flexibilidad, la despreocupación y la seguridad en mí misma han sido determinantes a la hora de recuperar la batuta de mi vida, y el humor ha podido florecer gracias a ellas, haciéndolas a su vez más grandes. La primera vez que pude reírme de mí misma sin vergüenza ni miedo a exponerme, sin temor a que me hiciesen daño, fue maravilloso, me inundó una sensación de alivio increíble. Daba lo mismo lo que pasara, porque lo más importante era cómo me sentía conmigo misma. Gracias al humor pude tomar distancia y no tomarme tanto las cosas de forma personal, y esto a su vez me ha ayudado a mirar más allá de mi propio dolor para lograr percibir el dolor ajeno, algo impensable en mis primeros veinte años de vida.

Ojo, también he estado en el lado del «abusón». También me he reído de otros, algo de lo que evidentemente no me enorgullezco. Creo que a todos ellos les he ofrecido mis disculpas en cuanto he sido consciente de mi mala actitud, pero es cierto que conozco ese lado y puedo decir que mis problemas de confianza eran los que utilizaban ese medio para tratar de encontrar una posición que nunca se alcanzaba, por eso creo que el que utiliza el humor para hacer daño, en realidad no está habitando su cuerpo. Se convierte en el abusón, en el ladrón que busca ocupar la casa de otro. Quiere vivir la vida desde el hogar de la persona de la que abusa, en vez de vivirla desde el propio.

Si yo me río de ti, busco algo de ti que deseo para mí. Me río de ti para arrancarte de tu «casa» y tratar de robártelo. Si tú estás habitando tu hogar, si estás en él, centrado en ti y tienes tu poder contigo, no lo lograré, pero sí lo haré si no estás donde debes estar. Sin embargo, si utilizo el humor de forma sana, desde el amor, y me río contigo, fomento no solo la alegría, la seguridad, la flexibilidad y la despreocupación, también fomento la inclusión, la unidad y,

con ello, ayudo a fortalecer también tu autoestima.

Sí, podemos servir a través del humor. Podemos amar con humor.

Con el humor podemos incluir «levadura» en la vida de los demás o, por el contrario, no incluirla y llegar a aplastar y endurecer esa misma existencia. Tomar conciencia de esto es vital, y por eso invito a reflexionar sobre la relación que tenemos con el humor.

¿Cómo es tu sentido del humor?, ¿sientes que aflora del miedo o del amor?, ¿cómo te hace sentir esto?

¿Eres capaz de reírte de ti misma/o? Y si no es así, ¿qué crees que motiva este hecho?

¿Crees que se ríen de ti o contigo? Y si es lo primero, ¿quién lo hace?, ¿cuándo suele suceder?, ¿hay algún momento en el que sientas que no sucede?

¿Eres algo (o demasiado) despreocupada/o con respecto a la seguridad, tanto propia como de la de las personas a tu cargo?, ¿cómo es tu relación con el peligro?

¿Te has parado a reflexionar sobre tu ritmo de vida? Y si es así, ¿crees que te estás apasionando en algún aspecto o en algún área de tu vida?

¿Qué valoras en tus amistades?

SU MOMENTO:

Es ideal para personas de carácter tímido o retraído, incluso para trabajar con él en momentos de tristeza, depresión o con falta de «chispa» vital. Desde luego, puedo decir que, ante el granate, muchos pueden volver a conectar con ese «fuego interno» que de alguna forma se había perdido.

Es un cristal estupendo para contactar con la propia energía sexual, y tratar también cualquier trauma que tenga que ver con esta. Me parece importante anotar que, en este tipo de trabajos, el granate ha surgido en un primer momento como queriendo aportar solamente un primer empujón, sin necesidad de querer quedarse mucho más tiempo en las sesiones. Este es uno de los varios detalles que me han hecho percibir bajo su figura una naturaleza dinámica, servicial pero no constante, siempre en movimiento y con pocos apegos.

Cuando las personalidades tipo granate se encuentran frente a él, suelen sentir cierta atracción o afinidad, casi como encontrarse frente a un igual, pero no les suele gustar llevarlo puesto mucho tiempo en contacto con la piel. La sensación que me refieren es de saturación, de una inquietud que se calma al separarse del cristal. Con esa sensación de inquietud también me parece interesante trabajar, para tratar de averiguar qué es lo que aflora exactamente bajo la sensación inicial.

En personas que sucumben claramente a excesos y/o que dejan de tomarse tiempos de reposo por no perderse nada, es estupendo como compañero de camino, haciéndoles de espejo y ayudándoles a conectar con esa parte de su carácter conformado por hábitos de vida insanos.

Sin lugar a dudas, me parece muy interesante para trabajar sobre el humor, sobre la relación que tenemos con este, desde dónde lo utilizamos y cómo afecta a nuestra vida y a la de los que nos rodean.

Es uno de los primeros cristales que ofrezco a personas que tratan de arreglar siempre los problemas por la vía del humor, haciendo gracias de cosas que exigían en ese momento otro tipo de energía. También a personas que quizás por los nervios que les provoca alguna situación en concreto, se ríen cuando no viene mucho al caso, como por ejemplo en un examen importante o incluso en un funeral (esto visto desde fuera puede resultar divertido, pero es una situación que requiere otra respuesta, y el impacto de no emanarla o recibirla puede resultar doloroso).

MANGANOCALCITA

(Ca, Mn) CO_3

«Aceptar una situación le permite a uno cambiarla,

mientras que resistirse a ella (culpándose a sí mismo, a los demás o a la vida)

le lleva a permanecer cautivo entre sus redes»

Annie Marquier.

El maestro del corazón.

.

DUREZA: 3.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Fuego Primario.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Aceptación.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

La dulzura de la manganocalcita la hace un ser casi imposible de rechazar. Es tierna, dulce y cariñosa en todos sus aspectos, capaz de enamorar a cualquiera que se presente ante ella. Ligada a la infancia y al amor, dos aspectos que enseguida relacionas con ella. Interactúa perfectamente con cualquiera, sin temor y con total inocencia, sin dobleces, algo que podría dañarla, aunque es raro que esto suceda porque lo habitual es que haga aflorar sentimientos de protección.

La empatía nace en ella de forma natural, casi instintiva, haciendo que las personas que la tratan sientan un gran alivio a su lado. La culpa no tiene cabida en su pecho, justo por esa inocencia de la que hablamos. Todo lo que hace, lo hace desde la bondad, siendo consciente de ella, así que si comete errores en ningún momento los percibirá imposibles de solventar. La sonrisa y la alegría no la

abandonan, siendo características inconfundibles de su carácter. Es dinámica y curiosa en sus juegos, pero no brusca. La violencia no tiene cabida en su día a día, por el contrario, se toma los problemas con muchísimo sentido del humor, sacando hierro a todas las dificultades, y esto se debe a su forma natural de priorizar. Cree firmemente que no hay nada en esta vida que no se pueda arreglar y superar, y lo cree porque no duda de sus capacidades, pero tampoco de las de los demás, por eso fomenta intensamente la colaboración entre aquellos que la rodean.

Ofrece todo de sí confiando en el otro, a pecho descubierto y siendo consciente de que puede que no reciba lo mismo, pero esa verdad no la frena. Apuesta siempre por la conciencia del prójimo, y si falla no decae, porque tiene integrado en su corazón que el dar sano, es incondicional.

Acepta con humildad sus debilidades y defectos. Asume que no es perfecta, pero sí lo es en su imperfección, que es la que la hace parte de la diversidad de la vida. Ama su cuerpo, en las distintas formas en las que se ha presentado en el espejo a lo largo de su vida, y lo ama simplemente por ser continente de vida, por llevarla de un lado a otro y por ayudar a que su alma se exprese y, de la misma manera, ama su forma de ser, a su personalidad, a su ego, incluso cuando este se empecina en gobernarla. Acepta con amor cada una de las partes que la componen, y por ello es capaz de aceptar las partes que componen a los demás.

Cada vez que alguien intenta invadirla, no asume el ataque, pero acepta que el otro sienta la necesidad de invadir, logrando volar sobre la lanza hasta llegar al lancero y, sin juzgar su acto, comprender las razones que le han llevado a ello.

~ *En desequilibrio…*

Se vuelve insegura y susceptible, percibiendo hostilidad allá donde vaya. La culpabilidad esta vez se aferra a ella, generándole angustia y sentimiento de incapacidad, haciéndola sentir muy mala persona

cada vez que nota en su interior cómo nace cualquier emoción que tenga que ver con el rechazo hacia algo o alguien, algo que ahora empieza a ser habitual. Los impactos en el corazón se suceden uno tras otro y la empatía se convierte en simpatía, algo que la hiere todavía más, porque no es capaz de separar sus demonios de los de los demás, magnificándolos y dándoles una importancia que en otro momento sería muchísimo menor. De ahí el rechazo que se comienza a gestar. Se vuelve casi hipocondríaca, y la angustia que siente brotar apenas la deja dormir y descansar.

Los sentimientos de rencor, antipatía y aborrecimiento que tiene por la vida son los mismos que tiene por las personas que la rodean. El choque es tal, que comienza a caer en un estado de infelicidad, de falta de fe y esperanza, llena de miedo a relacionarse de nuevo no sea que reciba otro golpe más, uno que pueda ser fatal para su ya maltrecho corazón. La confianza en sí misma sufre un retroceso importante, y para protegerse de más daños, comienza a crear un universo interior que poco o nada tiene que ver con la realidad. Pierde presencia de espíritu, notándose en sus constantes ausencias, que al principio surgían cuando estaba a solas, pero ahora ya es frecuente que aparezcan en las pocas ocasiones que trata de comunicarse con su entorno.

Emana fragilidad y vulnerabilidad, como si se fuese a convertir en polvo con un golpe de aire, y no es para menos. La inconsistencia se plasma en su imagen día a día, y mientras que antes era pura dulzura y elegancia, ahora se torna en una flor marchita, opaca y sin brillo en la mirada, llena de temor y dolor, algo que no es capaz de gestionar, por lo que se escabulle del mundo como si este se la fuese a tragar. Desprecia su cuerpo, hasta tal punto que puede llegar a hacerse daño por no aceptarlo, culpándose a sí misma por sus malas experiencias, haciéndose de menos, infravalorándose y permitiendo a los demás constantes abusos y faltas de respeto hacia su persona. No se ama y, como consecuencia, no permite que la amen.

Constantemente busca cambiar lo que ve en el espejo, pero también su forma de ser, ofreciendo a los demás una imagen que nada tiene que ver con la que tendría si estuviese en paz consigo misma. Se mimetiza con todo aquel que le muestra una personalidad que le

gusta más, y con el paso del tiempo es capaz de crear, a base de retales de otros, una personalidad para ella lo suficientemente cómoda como para dar el pego, pero con la que nunca se sentirá cómoda plenamente. De lo que sí puede darse cuenta un día es de que ya no sabe quién es y dónde ha quedado aquella por la que, intuye, algún día lejano sintió amor. Ya no sabe si sus deseos son suyos o son de otros, creyendo a veces que era una marioneta, aunque en realidad, la que decidió alejarse, fue ella de sí misma.

APRENDIZAJE:

El dolor que siente en el pecho este tipo de carácter no son las heridas del alma. El alma es lo más puro que hay en uno mismo y no se puede dañar, lo que sí se puede dañar es su morada, el corazón. Ese intenso dolor en el pecho es la presión que ejerce el alma cuando quiere salir y expresarse, sin culpas ni latigazos, sin la oscura sombra del miedo. Ese dolor es la señal de que el ser quiere hacerse presente cuanto antes, sin disfraces ni cadenas. El sentimiento de vulnerabilidad se transforma en cuanto recobramos nuestro poder personal, en cuanto tomamos consciencia de que tenemos la capacidad y el poder de elegir estar en paz con nosotros mismos y, por ende, con los demás. Darse cuenta de este poder es importante, y cuando se da, aflora en nuestro interior el impulso necesario para operar cambios en nuestra vida, que nos llevarán indudablemente a equilibrar la tendencia del carácter hacia zonas mucho más templadas.

El trabajo con la manganocalcita me ha conducido hacia la aceptación, enfocada hacia el amor propio y hacia el amor por los demás. En el momento que me he rendido ante mí misma, que he amado mi cuerpo, su forma de expresarse y mi personalidad, se ha dado una metamorfosis tan potente como la del gusano cuando se convierte en mariposa.

Krishnamurti dijo una vez: «Si comienzas a entender lo que eres sin intentar cambiarlo, lo que eres se somete a una transformación». Cuánta razón…

Aceptar es rendirse, no desde la resignación, sino desde el amor. Es rendirse a la realidad que estamos experimentando y aceptarla tal cual es, sin adornos ni aditivos, sin huir de ella. Nuestra vida tiene valor y tenemos que hacer por vivirla desde el amor, y hagamos lo que hagamos, decidamos lo que decidamos, si lo hacemos desde el alma, confiando en ella, saldremos victoriosos. Aceptar implica revisar y renovar la forma de caminar, de manera que se acerque más a lo que verdaderamente somos, y es tener valor y voluntad para operar los cambios que necesitamos para vivir por fin desde la vibración del alma.

Muchas veces, al trabajar con este cristal, he descubierto que se elegía en periodos en los que dominaba algún tipo de dependencia. La manganocalcita nos permite estimular nuestro lado amable y que este se enfoque hacia nosotros mismos, y también puede estimular la búsqueda de la verdad: entre la amabilidad y la verdad se puede avanzar hacia la aceptación. Cuando la aceptación se hace presente, los errores dejan de serlo, logrando transformarse en lo que necesitábamos para llegar a donde estamos, y convirtiéndose en coherencia, en eso que nos completa y nos hace sentir que todo está en orden, que todo tiene sentido. Es entonces cuando brillamos con luz propia y alcanzamos la belleza y la excelencia, cuando dejamos de sentirnos carentes y comenzamos a sentirnos auténticamente plenos.

«Aceptación radical significa aceptar sin excusas y de manera total tu ser, así tengas defectos y cosas negativas por cambiar; implica reconocer que posees un valor intrínseco por el solo hecho de estar vivo o viva. Puedes avanzar, superar tus vicios, fortalecer tus virtudes y seguir siendo maravillosamente imperfecto: tu valía personal, triunfes o fracases, nunca estará en juego»

Walter Riso.

Sin excusas. Sin peros. Así somos y con todo ello crecemos, rendidos al amor y avanzando desde él, con toda la dignidad, la presencia y la valía que nos otorga.

Cierra los ojos, respira profundamente y reflexiona. Del cero al diez,

siendo el diez un dolor insoportable, ¿qué nota le pondrías a tu dolor? ¿Qué haces para cambiar esta situación?

¿Te haces responsable de tu salud psicoemocional o culpas a otros de tu estado actual? Recuerda que el pasado no lo podemos cambiar, pero sí podemos afrontar el presente de formas muy diferentes y ninguna tiene porque ser negativa o destructiva. ¿Qué vas a elegir?

¿Qué piensas de ti misma/o?, ¿qué sientes cuando piensas en ti?, ¿cómo te tratas?

¿Aceptas tus puntos flacos igual que los fuertes?

¿Cómo te sientes frente a las cosas que no puedes cambiar?

SU MOMENTO:

Me parece uno de los cristales más ligados a la aceptación y al amor hacia uno mismo, por ello es de los primeros que elijo cuando percibo una necesidad de tregua, es decir, un alma agotada de tanto batallar.

Ayuda a conectar con la fe interna y, desde luego, con los propios recursos. Es muy interesante trabajar con ella cuando la autoestima está bajo mínimos, cuando hace tiempo que no se sonríe o cuando el sentido del humor que antes era característico de la persona, deja ahora de brotar.

Un cristal magnífico para acompañarnos en momentos en los que el rencor, el odio o la antipatía se han instalado en nuestra vida. He sentido en mis propias carnes, y he visto en muchos otros, cómo estos sentimientos se transforman con mucha más facilidad en otros más dulces y amorosos, de la mano de la manganocalcita. Es como si con su contacto y su visión, pudiésemos conectar rápidamente con la amabilidad, la calma y la compasión.

Ideal escogerlo para trabajar la aceptación hacia uno mismo,

cuando despreciamos nuestro cuerpo o alguna parte de él, cuando llegamos al punto de incluso hacernos daño.

La he utilizado también con personas que se aceptaban tan poco de jóvenes, que de adultas crearon una personalidad y una forma de expresarse más afín a lo que creían que les gustaría a los demás, que a lo que les gustaba a ellas mismas.

Me parece útil también utilizarla con mujeres que no son capaces de disfrutar de su sexualidad, que no conocen bien su cuerpo quizás por haberlo rechazado, quizás por pensar en él como algo «sucio», un sinsentido cultural que ha hecho daño a muchísimas mujeres a lo largo de la historia.

RODOCROSITA



«Uno para todos, todos para uno»

Alejandro Dumas.

Los tres mosqueteros.

.

DUREZA: 3,5 – 4.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Fuego Primario.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Lealtad.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Es un ser lleno de fe y esperanza, con plena confianza en sí misma y los que la rodean. Tiene buen sentido del humor y la sonrisa ocupándole toda la cara. Goza con plenitud de la vida y de todo lo que esta le regala, y es generosa, así que rara vez la encontrarás en soledad disfrutando de sus aficiones, a su lado siempre habrá alguien con quien compartirlas. Sabe perfectamente que su disfrute no alcanza la plenitud en la soledad, necesita que otros lo perciban y vivan como ella la experiencia, como camaradas y en hermandad. Es tremendamente leal a su familia y amigos, con amistades que mantiene vivas desde la infancia. Disfruta enamorándose, saboreando con intensa pasión cada sensación que le genera este estado, y no tiene ningún problema a la hora de crear y provocar las situaciones necesarias que lo estimulen, intentando mantener el ardor todo el tiempo que pueda, siendo a la vez consciente de que lo que realmente está sucediendo es una ilusión. Esto no le causa

conflicto; simplemente lo disfruta y en todo momento es honesta, tanto consigo misma como con la otra persona. La honestidad y la sinceridad son valores tan importantes en su vida como el respeto, que aplica sin dudar hacia sí misma y hacia los que la rodean. Es leal a estos valores y a sus principios, y es con estos con los que fundamenta todas sus relaciones. En ellas no hay lugar para mentiras o falta de generosidad.

Si pertenece a un equipo o a un clan, si «hace familia», se implica y compromete para fomentar la unidad y la seguridad del grupo. Para ella no vale que, de repente, una parte de la banda se desmarque, ni siquiera por un momento; si todos somos uno, es con todo, para todos y en todo momento, si no será otra cosa, pero no un equipo. Si esto sucede tampoco le generará ansiedad o inestabilidad, porque entiende que nadie tiene que vivir desde su nivel de implicación, aunque lo deje claro desde un principio y todos sus actos lo demuestren, por eso acabará cerrando el círculo hasta que este se quede con las personas que verdaderamente deben quedarse en él. Con los que se hayan quedado fuera será completamente sincera y respetuosa, sin temor a qué les parecerá. Ella siente y reflexiona constantemente sobre qué es lo mejor para el grupo, sobre qué es lo correcto, aun si esto significa ir en contra de las circunstancias, porque en su interior es más importante seguir los dictados de la conciencia que de lo que le apetece exclusivamente a un individuo solo, por eso piensa y actúa en consecuencia con el corazón, siendo raro que salga perdiendo, por lo menos a largo plazo. Con el tiempo, su entorno acaba por darse cuenta de que seguirla es conseguir el éxito, simplemente por su tremenda capacidad para escuchar los susurros de su alma.

~ En desequilibrio…

Su fe se transforma en falta de confianza en sí misma, y el sentimiento de infravalorización hace mella en ella. La sensación general es que tampoco puede confiar en nadie, y la falta de apertura se nota en sus relaciones interpersonales, puesto que no es capaz de comunicarse como antes con su entorno. La emocionalidad

invade su racionalidad, y también su expresión, así que para seguir manteniendo cierto control sobre sí misma, corta las comunicaciones con la mayor parte de los que la rodean. A pesar de ello, sigue manteniendo una fuerte comunicación con su interior, el problema es que, al no confiar en sí misma, duda de todo aquello que percibe y, en consecuencia, también se es desleal. El sentimiento de culpabilidad se hace presente, debido a su propia traición.

En equilibrio primaba en ella la sinceridad, con una objetividad y asertividad maravillosa; ahora no es capaz de decir «no», y esto la desequilibra sobremanera. Cede constantemente y con prácticamente cualquiera, o incluso se posiciona en el «no actuar», aunque desde el temor, en la pasividad, transformándose en una sirviente de los demás y aumentando de forma significativa su figura interna de la traición. Su corazón intenta expresarse desde la sana lealtad, pero ella no es capaz de vivir desde esta. Su palabra ya no tiene valor, porque al haber desarmonía entre su corazón y sus actos, representa una continua mentira que no se cree nadie. Incapaz de comprometerse o cumplir una promesa, ha perdido todo respeto por sí misma, por su alma y, a este nivel, su conciencia, aunque no cesa de empujar por intentar volver a gobernar, se ve contundentemente limitada.

Su maravillosa capacidad para amar al prójimo se torna en un sentimiento de rencor que la carcome por dentro. Esto no la deja pensar con claridad, y comienza a magnificar los errores de las personas que ama, haciéndolos casi insalvables y viviéndolos como auténticas traiciones. Llegado a este punto, y como último recurso para mantener su pulso vital, se vuelve fría, cortando por lo sano con cualquier relación que perciba como no conveniente. Puede llegar a sentir su dolor como el más grande, y la posición de víctima podría ser cada vez más placentera, una estrategia más para llamar la atención sobre sus seres queridos, intentado que sean estos los que la ayuden a prender la llama que antes sentía en su interior, que no es otra cosa que el retorno de la propia confianza. Su sentido del humor pasa de ser limpio y sano a ser ácido e hiriente. Sabe dónde puede hacer daño y lo hará si percibe que antes se lo pueden hacer a ella, como una forma de marcar territorio. La fuerza vital que la caracteriza se atrofia, haciéndose difusa y poco estable.

Cuanto más desleal sea con su corazón, más traiciones sufrirá del entorno, una forma que tiene la vida de recordarle hacia dónde debe enfocar su atención.

APRENDIZAJE:

Siempre he relacionado a la rodocrosita con el concepto de lealtad, y es que siempre se ha presentado en mi vida personal y laboral bajo el contexto de la traición. Son muchas y diversas las lealtades inconscientes que influyen en nuestro día a día, gobernando las decisiones que tomamos, creyendo que lo que hacemos o dejamos de hacer y lo que exigimos que hagan o dejen de hacer los demás, es fruto del amor, algo que no es real desde el momento en que existe condicionalidad, porque el alma no se expresa desde ahí.

¿Qué hacemos o dejamos de hacer por nuestro entorno?, ¿qué exigimos?, ¿desde dónde lo hacemos y qué sentimos al hacerlo?

Cuando existe una lealtad, sea consciente o no, y la seguimos fielmente en contra de nuestra alma, se crea cierta tensión energética; una incoherencia entre hacer lo que dicta la «norma» (por ejemplo, que los hermanos menores deben quedarse a cargo de los padres cuando lleguen a la vejez) y lo que sentimos que dicta eso que habita en nuestro corazón, que puede ser algo distinto. También se puede crear tensión cuando no seguimos dicha norma establecida y vamos a favor de lo que sentimos que nos corresponde, y aun así, a veces continuamos sintiendo que algo no encaja. Podemos sentir, según el caso, quizás cierta ansiedad, angustia, rencor, frustración, ira, sentimiento de culpa o desazón, porque todavía tenemos un ojo puesto en lo que creemos que debemos, y otro en lo que anhelamos, una situación que no nos permite alcanzar plenitud, calma y coherencia bajo ninguna circunstancia. ¿Quizás exista un desequilibrio entre el dar y el recibir?

Las constelaciones familiares son interesantes porque abordan sin tapujos ni tabús muchas de estas lealtades insanas; lealtades que,

sin ser conscientes en la mayor parte de los casos, impiden nuestro desarrollo como seres humanos. Pero no es culpa de nadie que esto suceda. Simplemente somos personas siguiendo una inercia que se ha impuesto por derecho propio, o mejor dicho, por derecho del tiempo; es una actitud que tiene que ver con el mantenimiento y soporte de la vida, desde que nuestros más antiguos ancestros necesitaron comprometerse con su clan por su seguridad, para hacerlo fuerte y resistente frente a cualquier ataque imprevisto. Somos leales al entorno para que el entorno nos proteja. Es esta inercia natural la que guía inconscientemente la mayoría de nuestras decisiones cuando estas no han sido revisadas desde una perspectiva nueva, desde la perspectiva del adulto interno. Esto se consigue cuando comenzamos a ser conscientes de ellas y las examinamos desde la conciencia, desde el tejido del amor que compone el alma. Y recordemos, este amor puro se expresa a través de valores como la compasión, el perdón, la humildad o el respeto.

La lealtad en sí no es mala ni buena, por eso tampoco creo que debamos pelear contra ella, pero sí debemos centrarnos en aquella que construya desde el amor, no desde la culpa o el miedo. Por otro lado, creo que es importante tener en cuenta que lo que para una persona puede ser coherente, para otra no tiene por qué serlo. Dentro de una estructura familiar, laboral o social, un individuo puede encontrar por fin esa coherencia, ese sentido que le dice que ha logrado alcanzar cierta armonía, pero, al hacerlo, ha cambiado por completo la estructura del puzle, y cada una de las piezas implicadas necesitará encontrar de nuevo su posición, algo que de pronto puede generar nuevos conflictos. No importa. El movimiento es más importante, porque como mínimo ya no hay parálisis, ya existe algo nuevo que tiene sentido para una de las partes, que ha cobrado vida y se está sacudiendo. Una estructura que no se mueve es una estructura apagada, sin luz, que sufre, y que además ni crece ni se desarrolla; es una estructura abocada a una vida separada del amor.

Hace tiempo, en la primera constelación familiar que hice, salí de allí con un malestar terrible en el cuerpo. Me zumbaba la cabeza, con un dolor que hacía muchísimo tiempo que no sentía; tuve que vomitar varias veces para encontrarme algo mejor pero, ante todo, salí de allí con la sensación de que algo no estaba bien, de que algo

no encajaba ni era correcto. Con el paso de los días comprendí que la facilitadora se había adueñado de mi constelación; permití que crease una estructura con la que yo no estaba cómoda, y cerró el trabajo cuando ella sintió que todo estaba en orden, sin preguntarme a mí en ningún momento si yo sentía lo mismo o deseaba aquello. Me di cuenta de que, como muchas veces, me había sido desleal, con lo que mi cuerpo y mi corazón me gritaban al unísono. Permití una invasión, un abuso. Me di cuenta de que la facilitadora había guiado aquello desde el ego, no desde el amor. Huelga decir que aquello no me sirvió para trabajar ninguno de los aspectos por los que había ido hasta allí, pero sí ayudó a que me diese cuenta de todo lo anterior. Solo por ello, ya siento que merecieron la pena el trabajo y el malestar que pasé.

Pasados unos años volví a constelar, evidentemente con una persona distinta, que amorosamente supo acompañarme, no en la resolución del conflicto, que no me parecía lo más importante, sino en encontrar una posición cómoda en él desde la que pudiese comenzar a trabajar y continuar desarrollándome. Me ayudó a guiar aquello que me generaba angustia hacia un espacio de seguridad donde fuese capaz de comprenderlo, manejarlo y transformarlo. Me orientó y, de su mano, pude encontrar una posibilidad que decidí tomar de forma totalmente voluntaria, porque realmente me parecía lo mejor en aquel momento, a pesar de que no era un camino agradable para todos y tampoco políticamente correcto. Sin embargo, era sin duda un camino amable y amoroso para mí; era un camino de independencia. En aquel momento decidí ser por fin incondicional al alma, y en mi conciencia supe que estaba haciendo bien, que lo correcto no era el camino del látigo, sino del amor.

Me di cuenta de que ser leal a lo que parece que está escrito pero no a lo que dicta el alma, no es ser auténticamente leal (a no ser que ambos caminen juntos), es ser un esclavo, alguien que se traiciona a sí mismo. Y si nos traicionamos a nosotros mismos, evidentemente no vivimos desde aquello que realmente somos. Me di cuenta de que la sana lealtad comienza a florecer cuando mantenemos la mirada sobre el corazón, pase lo que pase y surja lo que surja. Si esto sucede, se desplegarán ante nosotros las posibilidades correctas, aquellas sobre las que realmente se puede comenzar a construir algo hermoso, algo definitivamente bello y acorde con la

vibración del amor.

El camino correcto es el camino que nos indica la conciencia pura, sin intoxicar por las emociones o pensamientos que fabrica la personalidad. Ni culpa, ni rencor; amor. Y cuando tomamos ese camino, sentimos que todo está bien, aunque la norma diga lo contrario.

Muchas lealtades pueden ser evidentes, pero me aventuro a decir que muchísimas más son tan sutiles que ni cuenta nos damos de ellas, y no nos hace falta constelar para verlas y comenzar a sanarlas. Para mí, lo más importante es continuar trabajando para sentirnos plenamente independientes, responsables y empoderados, libres de la necesidad de dar o recibir condicionalmente, eso que hacemos para sentirnos merecedores de unas migajas de afecto o respeto, algo que, indudablemente, debe comenzar a surgir de nosotros, hacia nosotros mismos.

La amorosa lealtad es un compromiso en firme para con el alma, la nuestra y la de todos, no para con ninguna forma del ego.

¿Desde dónde vives?, ¿desde la lealtad impuesta desde el ego (que te carga con culpa, pecado, vergüenza, miedo o ansiedad) o desde el alma (que te enfoca hacia la verdad, la responsabilidad, el respeto, la calma, el perdón y la amabilidad)?

¿Cuándo fue la última vez que te traicionaste a ti misma/o?, ¿cómo te has sentido al suceder esto?

¿Qué es lo peor que podría pasar si comienzas a vivir en favor del camino más amoroso?

SU MOMENTO:

Me parece un cristal muy útil para trabajar con personas que sufran sentimientos de rencor o traición, o que hayan vivido alguna

infidelidad. El proceso de recuperar la confianza no suele ser rápido, pero es necesario. Sentir la fe en nosotros es lo que de verdad nos da alas.

Me gusta mucho utilizarla para estimular la memoria de la traición a uno mismo, llevándonos a aquel momento en el que comenzó a darse esta situación, y comprendiendo el motivo que la generó. Nos invita a que podamos expresarnos sin la presión ejercida por la vergüenza o el miedo, permitiendo que aflore el dolor para atravesarlo.

Es ideal cuando surge la susceptibilidad con respecto al género representante del daño sufrido, y es maravillosa cuando queremos ahondar en la sombra que nos espeja nuestra pareja.

Cuando percibo un claro egoísmo en las relaciones, no dudo en tomarla como compañera de camino. Se suele acabar por reconocer las actitudes dañinas que se infunden en los demás, pero también aquellas que nos hicieron sufrir a nosotros.

Es un cristal maravilloso para trabajar con el concepto de lealtad, tanto hacia uno mismo como hacia nuestro entorno.

RUBÍ

Al_2O_3 con impurezas de hierro y cromo

«Me encanta crear magia, hacer algo que sea tan extraño, tan inesperado, que la gente se maraville»

Michael Jackson.

.

DUREZA: 9.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Fuego Primario.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Magia.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

De naturaleza viva, el rubí nos habla de dinamismo y actitud positiva. Es intenso, alegre y cálido. Todo en él recuerda al sol y a la sangre que con él se activa. Tiene muy claro cuáles son sus raíces y qué papel han jugado en su desarrollo. Las comprende y, en parte, por ello se conoce bien a sí mismo. A su lado rara vez te sentirás perdido, ya que su carácter es seguro y está plenamente conectado a la vida que le rodea, sabiendo dónde se encuentra y qué lugar ocupa en este mundo. No teme al cambio, es más, todo proceso de transformación lo percibe como algo alquímico y mágico, y por lo tanto nutritivo para su desarrollo.

Camina consciente de su naturaleza divina, de su esencia, de su alma, íntimamente conectado con sus ritmos y ciclos biológicos, físicos y psicoemocionales, por ello emana una gran satisfacción y plenitud allá por donde vaya, gracias a ese exquisito equilibrio que

logra conseguir entre lo concreto y lo sutil, entre lo material y lo espiritual. Se maravilla con los regalos que se le ofrecen, saboreándolos y disfrutándolos como pocos, como si fuese la última vez que los fuera a tener ante sí. Lo mismo le sucede con la naturaleza y todas aquellas cosas que para otros son obvias. Para el rubí no lo son, son milagros y magia que se dan una vez. Mientras que los demás creemos que cada día se repiten, él es capaz de percibir las diferencias. Sabe que un amanecer no es igual a otro, que una rosa no es igual a otra… y el hechizo siempre lo atrapa. No acaba nunca de sorprenderse.

Es entusiasta, y siente un gran placer al hacer cualquier cosa que se le presente. Es apasionado, y llama la atención en su carácter la seguridad con la que direcciona su energía al completo. Tiene determinación, no permite que ningún obstáculo frene su actitud proactiva y positiva. La confianza en sí mismo es palpable a cada momento, con cada situación en la que se ve implicado. Cree profundamente en sus recursos y valores, y actúa desde ellos, pero también confía en su entorno, y este en él.

Es tremendamente creativo y genial, con una gran capacidad para imaginar nuevas realidades, transformando el mundo que le rodea con una fuerza de acción y una fe casi fuera de lo común. No se queja cuando algo no le sale a la primera, sino que se entusiasma más, y es que en su mente no hay lugar para errores, tan solo formas diferentes de caminar, para terminar alcanzando metas distintas a la que busca. Su visión del mundo es mucho más extensa que la de la mayoría, por eso entiende que no puede ceñirse a las leyes que imperan a su alrededor, sin dudar en crear espacios donde se pueda desarrollar al margen de límites que encierren su posibilidad de expansión.

~ *En desequilibrio…*

El disfrute por las pequeñas cosas ha desaparecido. Nos encontraremos ante un ser en pena, lleno de melancolía y suspiros. La mirada extraviada, sin rumbo, sin la chispa vital que lo

caracterizaba en equilibrio. El vacío se instala en su pecho, casi asfixiándolo, y el miedo a no saber a qué mundo pertenece lo martiriza. Deja de sentir curiosidad por la belleza de la naturaleza y sus magníficas transformaciones, así que tampoco percibe las suyas como algo agradable. Los cambios ahora lo hacen tambalearse, y el aprendizaje que tanto sacaba de ellos deja de darse y se convierte en huida. Hace cualquier cosa para no tener que enfrentarse a todo aquello que le suponga abrir su conciencia. Lo que anteriormente buscaba sin temor, ahora se torna difícil y muy doloroso para su corazón. Incluso se engañará a sí mismo, pudiéndose esconder tras un disfraz espiritual, que por ser disfraz no tiene nada de real ni verdadero, con el que cree que no va a ser cuestionado y que a la vez le permite evadirse de la realidad que tanto le daña. Esta fuga hacia lo espiritual le hace alejarse de lo concreto, esa parte física y sólida con la que trabajamos en el día a día y que tanto necesitamos, justamente para no flotar en el espacio y perder el enfoque con respecto a los estímulos que nos rodean, el mundo palpable que da soporte y seguridad a nuestra mente. Habla con bonitas palabras, pero sin decir nada, todo para crear una cortina de humo que oculte sus verdaderos temores. Pierde presencia, se desorienta, y su mente confundida le hace perder el rumbo y el norte que le guiaban para conseguir sus metas. Además, empieza a sentir que de alguna forma no pertenece a su entorno. Sin saber el lugar que ocupa, anda dando tumbos de una parte a otra, de un grupo de personas a otro, de una labor a otra, casi siempre sin completar las tareas que se propone y con la sensación de tener su energía en completa dispersión. Se entristece y apaga con cada error que comete, paralizando la expansión que antes tanto ansiaba. La seguridad en sí mismo decae considerablemente y pierde el sentido de valía, su capacidad para sentir la importancia y magnitud tanto de su existencia como de la de los demás. Pierde la conexión con el entorno y consigo mismo, que antes lo caracterizaba, y eso hace que no sea igual de consciente de los ritmos y ciclos que se dan en su interior o su exterior. Los valores y la vitalidad que sus ancestros han volcado en su ser se disipan debido en parte a esta conexión perdida, y esto da lugar a una fuerte desorientación y dudas existenciales que no es capaz de solventar. La pasión con la que en equilibrio en parte se le identificaba, ahora no es más que unas ascuas que no producen suficiente energía, no solo para materializar y culminar sus

proyectos; tampoco para favorecer la maravillosa actitud proactiva y positiva que puede aflorar en él. Su imaginación también se queda sin «combustible», y ya no obra la magia que tanto burbujea en su interior y puede llegar a brotar por sus poros. La angosta visión del mundo que ahora se presenta ante él no le ayuda a explotar y enriquecer su potencial creativo.

APRENDIZAJE:

En Brida, escribe Paulo Coelho: «La magia es un puente… un puente que te permite ir del mundo visible hacia el invisible. Y aprender las lecciones de ambos mundos».

El rubí ha estado por siempre vinculado a la vitalidad, a la salud, a la sangre, al amor y a la energía del sol. A pesar de no ser rubís de extraordinaria calidad, los que dispongo en mi colección no dejan de parecerme bellísimos, y en mi mano siempre me han despertado el amor por la magia.

Harriet Beinfield y Efrem Korngold, en su libro Entre el Cielo y la Tierra, nos presentan el elemento Fuego a través del arquetipo del mago, y sobre ello escriben:

La fusión es el principio organizador del Mago, que busca imbuir lo mundano con lo extraordinario, fundir las aspiraciones humanas con el propósito divino. Al igual que el Fuego del amor une al macho y a la hembra para formar una nueva vida, así también el Mago ejerce un milagroso poder para superar la separación, soldando los elementos divergentes en uno solo. Su excitación y entusiasmo generan el Calor necesario para que ocurra la reacción de fusión. Con esta tremenda energía catalizadora, aporta el poder transformador de la luz, el amor y la conciencia al mundo.

Encantador y persuasivo, el Mago es un vendedor natural, capaz de vender no tanto el producto en sí mismo sino la experiencia de poseer un instrumento de magia, un auténtico talismán, que nos otorga el poder de trascender nuestra existencia ordinaria. La

magia, sin embargo, está en el Mago, no en la mercancía. Por eso cuando este magnífico comerciante de sueños desaparece, y el extraordinario abrelatas que iba a abrirnos todo un mundo nuevo se convierte en un simple utensilio práctico, no nos sentimos insatisfechos ni decepcionados: la propia experiencia de sorpresa y regocijo que inspira el Mago nos deja contentos.

Recurriendo al magnetismo personal y al don de la expresión, es capaz de unir un grupo de individuos en un cuerpo. Ya sea como un equipo, un coro, una clase, una audiencia, una congregación o un partido político, el Mago nos reúne en un espacio compartido de visión y sentimiento. A través de este vínculo con los corazones y las mentes de otros, nos hacemos conscientes de la virtud de nuestra humanidad.

La magia es la capacidad que todos tenemos en nuestro interior de convertir la realidad cotidiana en una realidad pura y plena de amor, una realidad que surge en cuanto vivimos desde el nivel del alma, como decía Annie Marquier. La magia es la capacidad transformadora del amor, es la alquimia del alma, y podemos conectar con ella cada vez que nos permitimos disfrutar de lo mundano con la visión de aquel que lo ha visto por primera vez. Conectamos con ella cada vez que reímos con todo el cuerpo, y transformamos con nuestra risa el entorno que habitamos. Conectamos con ella cada vez que conectamos a su vez con el entusiasmo, y hacemos las cosas con pasión y talante positivo, porque logramos transformar la actitud adormecida en actitud proactiva y alegre, tanto la propia como la de aquellos que nos rodean.

El Fuego que caracteriza al rubí, como decían Beinfield y Korngold, nos otorga el poder de trascender nuestra existencia ordinaria. Es la magia que aflora cuando es el alma la que se expresa directamente, sin las trabas ni cadenas del ego.

Muchos creen que un mago no hace magia en realidad, que solo son trucos, artimañas capaces de distraer nuestra atención, pero la magia no es lo que hace el mago con sus manos ni su extraordinaria capacidad para desviar la atención, sino lo que es capaz de

conseguir en el espectador: romper por un momento la estructura de nuestro ego, que tan organizado y controlado lo tiene todo. El mago agita y derrumba las bases que nuestra mente ha creado tan afanosamente para hacernos sentir cómodos y seguros, y le ofrece una salida al alma, una salida que, según la necesidad, se mantendrá abierta más o menos tiempo, pero que siempre podrá aprovechar el amor para expresarse.

Ya no hay posibilidad para no creer en la magia y en todo aquello que la pueda precipitar, como las hadas, los duendes, los magos y, en realidad, cualquier elemento que nos rodea, porque la magia no está afuera; es una capacidad innata que todos tenemos. Por eso decir que no creemos en la magia es prácticamente decir que no creemos en nosotros mismos, que no creemos en nuestros recursos, en la capacidad que tenemos para transformar una vida apagada, hueca y ocupada por la tristeza, el miedo o el rencor, en una vida luminosa, plena, satisfactoria y amorosa, vivida desde el alma.

Y ahora… ¿crees en la magia?, ¿crees en tu magia?

¿Qué herramientas utilizas, o crees que podrías utilizar, para conectar con tu poder transformador, con tu capacidad alquímica?

¿Te sientes perdida/o, o acaso sin saber cuál es el lugar que ocupas en tu entorno? Y si es así, ¿qué crees que motiva esta situación? ¿Qué soluciones propones para solucionarlo? ¿Has intentado alguna?

¿Le prestas verdadera atención a cada aspecto de tu vida, o por el contrario te evades y temes enfrentarte a alguno?

¿Hasta qué punto tu juicio o tu mente en general son capaces de boicotear a tu corazón?

SU MOMENTO:

Es el rubí uno de los cristales que utilizo para ayudar a conectar con el motivo u origen de la pérdida de vitalidad, que en la mayoría de los casos suele derivarse de la pérdida de atención y cuidado, de una parcela de la vida o de varias. Después de unas pocas sesiones con él, ya podemos utilizar otros cristales, pero desde luego, puedo decir que ofrece una muy interesante «arrancada» al proceso.

Al utilizarlo, se puede percibir en muchos casos que el ritmo habitual de vida se acelera. Se distinguen respuestas más vivas, más dinámicas y, quizás, a veces más violentas, aunque se suavizan visiblemente en cuanto tomamos distancia y pasamos a otro cristal.

Podemos utilizarlo favorablemente en estados depresivos, de tristeza, pena, melancolía, astenia o falta de esperanza y fe en la vida. No va a sacarnos milagrosamente de ese estado, porque ningún cristal tiene ese poder, pero sí podemos manejarlo, como siempre, con la intención de estimular el contacto con estas emociones, tratando de descubrir así qué mensaje tienen para nosotros, qué sentimos al experimentarlas aquí y ahora, y qué podemos hacer para ejercer los cambios necesarios para transformarlas.

A pesar de que se suela aconsejar en casos de caos emocional, a mí no me invita a utilizarlo para ello. Esto no es una sentencia, es mi percepción personal para con este cristal y, como he dicho otras veces, seamos curiosos e investiguemos por nuestra cuenta, sin importar lo que otros puedan opinar sobre el tema. Así seguiremos abriendo puertas y tendiendo puentes hacia ese estado de salud completa que tanto deseamos.

Me parece muy interesante utilizarlo en casos de falta de seguridad y autoestima, cuando no creemos en nosotros mismos y somos incapaces de conectar con nuestros propios recursos.

Sin duda, también me gusta trabajar con él cuando percibo una mente muy encasillada, a la que le cuesta volver a maravillarse por la magia de la vida, por lo extraordinario que surge desde lo ordinario.

.

YIN DEL APOYO DEL FUEGO

Protección

En general, tanto el aspecto Yin como el Yang del Apoyo del Fuego, están enfocados hacia la protección del corazón, considerado el emperador del sistema. La polaridad Yin se despierta en el momento que percibimos algo que agita nuestras emociones. Esta maravillosa energía femenina trabaja en la modulación del cuerpo emocional, de tal forma que su intensidad no llegue a convertirse en un problema para el corazón. Las emociones funcionan como un poderoso motor que proporciona capacidad de movimiento, pero una actividad no equilibrada o mal dirigida nos puede llevar hacia estados, como poco, desagradables, en los que nos encontraremos «vendidos», en estado de vulnerabilidad y desprotegidos.

El Yin del Apoyo del Fuego se presenta como un escudo fuerte y a la vez flexible, capaz de recibir impactos, amortiguarlos y distribuir la energía que de ellos recoge a través del resto del cuerpo, todo con el interés de proteger a su rey. Si este talento está mermado, seremos muy sensibles al entorno, y nuestra capacidad para gestionarlo se verá debilitada, con todo lo que esto conlleva. Si por el contrario, nuestro escudo se hace excesivamente grande, grueso e impermeable, dejaremos de experimentar vivencias fundamentales para nuestro crecimiento, expansión y desarrollo personal, sin permitir tampoco que el emperador pueda ejercer sus funciones con eficacia.

Dirigir nuestra vida bien posicionados en el hogar interno, ocupando plenamente nuestro centro es, desde mi punto de vista, lo primordial para que la capacidad de protección trabaje eficazmente, y es que un hogar caótico, o incluso vacío, se convierte en un hogar

susceptible de abuso, maltrato y daño.

Cualquier herramienta que nos ayude a fortalecer la modulación emocional, el autocuidado, la autoestima y la seguridad en nosotros mismos, puede convertirse en una grandísima aliada, alimento de nuestra energía de protección. En mi caso la escritura ha sido, desde que tengo uso de razón, mi arma favorita. No me identifico como escritora, aunque tampoco importa. Cometo faltas de ortografía y no son pocas las veces que me complico para explicar algo muy sencillo. Lo que me parece verdaderamente importante es el grado de sanación que puede llegar a revelarse después de haberlo dado todo de mí misma en el espacio de dos folios. Toda esa energía emocional fuera de control que se empecina en gobernar, se aplaca sensiblemente en el momento que tomo entre las manos un bolígrafo y lo poso sobre el papel. En ese instante, libre de temor o vergüenza, le doy una salida e implanto de nuevo el orden en los pasillos de palacio, acercándome al centro y recuperando una posición cómoda desde donde afrontar cualquier problema.

Puede ser la escritura o cualquier otra actividad la que nos ayude a liberar tensión y tomar distancia, experimentando la vida desde una perspectiva más amplia y abierta, que nos oriente amablemente hacia el amor y la felicidad.

La energía Yin del Apoyo de Fuego puede fortalecerse si le prestamos atención, regalándonos a cambio equilibrio, y haciendo florecer desde el interior la capacidad de coherencia, la magia del magnetismo o el anhelo por la intimidad y el contacto.

.

YANG DEL APOYO DEL FUEGO

Comunicación

Saber comunicarse puede convertirse en todo un arte. Desde la comunicación interna, entre lo que queremos y lo que necesitamos, por ejemplo, hasta la comunicación entre diferentes individuos.

Una mala comunicación puede ser motivo de desajustes emocionales, dolor y sufrimiento, bloqueos de nuestra preciada energía, y un largo etcétera. ¿Quién no ha sufrido un ataque de frustración por sentir que no lo están entendiendo? ¿Y el conflicto que se genera en el cuerpo cuando la mente nos da un mensaje y el corazón otro distinto?

La comunicación, cuando es sana, nos ayuda a crear vínculos; nos ayuda a «conectar» tanto con otros seres como con distintas áreas de nosotros mismos y, personalmente, siento que es la escucha activa la clave para experimentarla en su máximo esplendor. Saber lo que verdaderamente nos están intentando expresar es acercarnos al otro, a toda la información posible, esencial para ser capaces de comprender, ser comprendidos y expresarnos de forma sana. La empatía va de la mano de la escucha activa. ¿Cómo vamos a poder ponernos en los zapatos de otra persona si no somos capaces de comprender la totalidad de lo que nos está expresando?

De cara a nuestro interior, la comunicación también puede sanearse. Podemos aprender a escucharnos por fin a nosotros mismos, intentando tener claro cuáles son nuestros ritmos, cómo son nuestros ciclos y necesidades, siendo tolerantes y compasivos, ayudando así al cuerpo a expresarse física, emocional, mental y espiritualmente.

La comunicación tiene la capacidad de hacer aflorar las más altas virtudes del amor, de forma pura y limpia; mostrándose como auténtica herramienta transformadora, eficaz hacedora de magia y estandarte de la verdad y la libertad. La comunicación es movimiento, y por lo tanto, también es vida.

.

Aceites para el Verano Interior II

Bergamota

Jara

Mejorana

Mirto

Pachulí

BERGAMOTA

(Citrus bergamia)

«Su tarea no es buscar amor,

sino encontrar una puerta a través de la cual

el amor pueda entrar»

Eckhart Tolle.

.

PARTE UTILIZADA: La cáscara del fruto.

NOTA AROMÁTICA: Alta.

AROMA: Cítrico, fresco, con un toque dulce.

ELEMENTO: Apoyo del Fuego.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Intimidad.

CONTRAINDICACIONES:

Es de los cítricos más fotosensibilizantes, así que lo aplicaremos siempre diluido y en zonas no expuestas a la luz natural, o de noche.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Si hay alguna palabra que describa la naturaleza de esta planta, esa es intimidad, calma, apertura y alegría. Su carácter es como su tronco y sus hojas, liso y sin dobleces. Así se expresa con el mundo, con franqueza pero sin dañar, con asertividad, con ternura y un tremendo grado de empatía. No se ve en su forma de interactuar con el entorno ningún trasfondo, falsedad o hipocresía, sino todo lo contrario. Emana serenidad, frescura y una inconfundible sensación de paz. Es plenamente consciente del mundo a su alrededor, un

mundo que la mantiene estimulada, siempre despierta y alerta con los brillantes detalles que ofrece la vida y la naturaleza. Explora su entorno a través de los sentidos, de las sensaciones que brotan a través de ellos, captando infinitos detalles y procesando la información que obtiene con maravillosa profundidad.

Es risueña e inocente, cargada de confianza, de fe en las propias facultades y recursos, dejando claro, a cada paso que da, que la amplitud de su alcance es comparable a la intensidad del ánimo que brota de ella. Su carisma, abrazado a la chispa que se refleja en sus ojos, llenos de la luz de quien sabe que desborda vitalidad y conciencia, hacen que la persona que está enfrente tenga a veces problemas para desviar la mirada, quedando casi hipnotizada o en estado de trance. Toca el corazón de aquel que se le acerque, inspirando a la conexión a través del silencio. Y es que sabe que, a pesar de tener muchísimo que decir y mostrar al mundo, a veces es tal el nivel de agitación, nervio y confusión, que la mejor de las frases se puede ver pisoteada para ser después olvidada, sin dejar ni el más mínimo rastro ni huella. Ella sabe que en el silencio existen infinitas posibilidades y que, si a una persona cualquiera se la enseña a sentirse cómoda en él, esas posibilidades pueden comenzar a manifestarse, como perlas originales que descienden del lugar en donde moran los dioses. Sabe que en el silencio puede surgir la intimidad necesaria para escuchar al propio corazón.

Es delicada y detallista, dejando clara su gran capacidad para sorprender a todo aquel que sea objeto de su atención. Disfruta enormemente con rompecabezas y acertijos, pero también creando soluciones para problemas que parece que no tienen arreglo, debido a su talento innato para relacionar ideas y conceptos. Es más, su memoria a largo plazo es envidiable, y logra mantenerla gracias a estos vínculos, que además también se enlazan con la información sensorial que logra captar en cada momento. Las emociones e ideas logran vincularse entonces, quedando ancladas en su memoria.

Es habitual que la tendencia en equilibrio de este carácter sea en parte la de una persona que habla intensa y frecuentemente consigo misma, y que no expresa tanto verbalmente, pero sí mucho a través de la escritura o el arte.

~ En desequilibrio…

Su semblante, hasta ahora cálido y amable, se vuelve frío, casi pétreo. Mientras que antes no tenía ningún inconveniente a la hora de compartir sus ideas y pensamientos, de expresar sus emociones y sentimientos, poco a poco surge de su interior la imperiosa necesidad de protegerse, haciendo que toda esa extroversión dé paso a respuestas más propias de una personalidad reactiva, gobernada por el temor. Se vuelve reservada y asustadiza, como aturdida por el entorno, con la sensación constante de encontrarse perdida o fuera de lugar. Su inocencia natural se transforma en credulidad, dejándose arrastrar por una emocionalidad no equilibrada por la razón, algo que la supera y la hace sentirse todavía más insegura y vulnerable, completamente separada de sí misma y desconectada de sus recursos y facultades.

Es natural en ella emanar un aura muy amplia en estado equilibrado, pero en desequilibrio no siente nada a lo que agarrarse, así que se consume poco a poco, haciendo que se reduzca su zona de seguridad a pasos agigantados. De alguna forma, este estado fomenta más separación entre ella y su entorno. Su luz ha menguado sensiblemente, así que su magnetismo natural también. Ya no deja prendados a los que la rodean, y esto alimenta todavía más su sensación de inseguridad e indefensión. Agarrándose a un clavo ardiendo, quizá como para llenar el vacío que siente en el pecho, o quizá también para recuperar esa cálida chispa que notaba en su corazón cuando se sentía plena consigo misma, se enamora de todo aquel que le preste un mínimo de atención, creyendo que ese será su salvador, el que tiene las respuestas a la incertidumbre que la debilita.

En su interior ya no se manifiesta el silencio. Su mente está ahora abarrotada de juicios, prejuicios, obsesiones, manías y miedos que no es capaz de aplacar. Todo la desborda y la hace sentirse fuera de sí, y es que en desequilibrio, la bergamota es callada la mayor parte del tiempo, pero su cuerpo no está en silencio; todo él expresa agitación, mostrando claramente el caos que se vive en su interior, y los pocos momentos en los que ella habla, su confusión le hace decir cosas inoportunas. El mundo de las sensaciones y sentimientos

la atrapa, aturdiéndola todavía más, algo que la obliga a buscar intimidad para protegerse de la cantidad de estímulos que recibe. También huye, porque en parte teme al dolor, a sufrir porque le hagan daño. El mundo va demasiado deprisa para ella que, por el contrario, siente lentitud en su interior con respecto a la información que es capaz de asumir y aceptar. Todo es demasiado y va demasiado rápido, creando desajustes que la llenan de angustia, tensión y estrés. La intimidad ya no es fuente de silencio, un bien que necesitaría como agua de mayo para regenerar y recuperarse, para volver a encontrar su centro, pero que en su estado de inestabilidad interna es incapaz de crear.

APRENDIZAJE:

El miedo es una emoción ligada a la supervivencia, que desde siempre nos ha ayudado a reaccionar de forma rápida en caso de peligro inminente. Con la huida, se procuraba cierta seguridad para que la especie pudiese continuar con su avance y desarrollo, aunque el miedo no solo servía a este propósito. También fomentaba la creación de un espacio de protección para asegurar, de alguna forma, lo mismo que intentaba asegurar la huida, la perpetuación de la especie. En aquel momento necesitábamos protegernos de peligros tan reales que, de no tener este instinto de protección desarrollado, supondrían la diferencia entre morir o seguir viviendo. Es posible que el día a día de quien lea este libro no suela ser tan dramático, pero los tremendos estímulos que recibimos del exterior hacen que se activen los mismos mecanismos de defensa que se activaban antaño, el mismo miedo real y primitivo, generando en nosotros una cantidad desbordante de estrés que, en muchos casos, nos sentimos incapaces de gestionar.

Los impactos psicoemocionales más dañinos para nuestro corazón están íntimamente vinculados a nuestra memoria primitiva, esa que reacciona desde el miedo para garantizar nuestra supervivencia. Nos protegemos, o intentamos hacerlo, para sostener el pulso de vida. Si somos capaces de centrarnos en aquel primer recuerdo doloroso que guarda similitud con el conflicto que nos desestabiliza

en el presente, quizás seamos capaces de percibir el cordón umbilical que une ambos hechos a través del tiempo. Quizás seamos capaces de darle luz a una parte de nuestra niñez, hasta ahora ensombrecida por el dolor, y podamos consolar a esa niña/o pequeña/o, frágil y vulnerable, y enriquecer con colores, de forma consciente, su existencia, que quizás haya permanecido en tonos grises. Fortalecer a esa niña/o interna/o repercutirá directamente en nuestra/o yo adulta/o, haciéndola más fuerte e independiente, mucho más resistente a impactos que puedan dañar su corazón, la morada del alma.

Son muchos los aceites esenciales o cristales que podemos utilizar para estimular una reflexión sobre el miedo, sobre el estrés o la vitalidad. Con su estímulo se creará una respuesta diferente en nuestro interior, haciéndonos viajar, si nos dejamos llevar, hacia conceptos concretos con los que poder comenzar a trabajar. En el caso de la bergamota he encontrado esa sensación de calma y alegría tan característica que aflora con su uso, pero además, en respuesta a la agitación interna y al miedo para la que la utilizaba, surgía siempre una tremenda apetencia por la intimidad, algo que a un nivel o a otro, he podido observar igualmente en otras personas que han ido a mi cabina. Si en estado desequilibrado había ya una tendencia a aislarse, esta, en cambio, se suavizaba: y es que la intimidad no implica aislamiento o separación.

La intimidad implica unidad, unidad con uno mismo. Es el sustrato sobre el que puede crecer nuestra capacidad para darnos cuenta, para que se haga la luz en nuestro interior y reflexionemos sobre lo que pasa en él, y también es la antesala al silencio, un bien escaso pero fundamental para lograr encontrar la puerta a una vida de paz.

La intimidad nos ofrece protección pero, ¿qué necesitamos proteger con ella?, ¿nuestra vida personal?, ¿quizás necesitamos proteger con ella cierta información personal que otros pudiesen utilizar para atacarnos?, ¿quizás porque sentimos vergüenza de una parte de nosotros que no queremos que salga a la luz? Cuando buscamos la intimidad con el celo del que teme perder algo, esta se separa de la maravillosa abundancia que puede aportar si le permitimos que así lo haga. El temor aflora en el momento que deshabitamos nuestro hogar, en el momento en el que perdemos el propio poder personal,

y si buscamos intimidad desde ahí, esta creará más temor. Pero si nos centramos en ella desde un corazón habitado, pleno y en armonía con el amor, nos devolverá lo mismo: gozo, armonía y abundancia. La intimidad no nos protege de alguien externo, es el acto que fomenta el autoconocimiento, el rencuentro con uno mismo y el posicionamiento en el lugar que nos corresponde. Es desde ahí que las fronteras que protegen nuestro hogar se sanean y hacen su trabajo eficaz y eficientemente. No debemos utilizar la intimidad como huida, como barrera, porque la barrera que impide cualquier daño es la propia presencia de ser. Debemos utilizarla como forma de conexión y crecimiento desde el amor, con uno mismo y con el entorno.

Si vivimos habitados y desde el nivel del alma, el temor a vernos expuestos se transformará en confianza, y con confianza en los propios recursos podremos salir airosos de no pocos conflictos, sean estos lo duros que sean y nos lleven el tiempo que nos lleven.

Utilicemos la intimidad como puerta para conectar almas, para unirlas desde el amor, no para separarlas por el miedo.

¿Qué situación dirías que te sobrepasa?, ¿qué es lo que más daño te ha causado o le causa a tu corazón? ¿Lo vinculas a algún suceso doloroso del pasado?

¿Qué significa intimidad para ti?, ¿con qué pensamiento, emoción o sentimiento la asocias?

¿Crees que la velocidad de tu entorno y la de tu interior van desacompasadas? Y si es así, ¿cómo te hace sentir eso?

¿Te sientes en casa, seguro y con plena confianza en tus recursos? Y si no es así, ¿qué haces para cambiar la situación?

SU MOMENTO:

Personalmente, me encanta utilizar este aceite esencial en casos de insomnio y agitación interna. Es maravilloso lo que pueden conseguir un par de gotas en la almohada. En estados de conmoción, es de los mejores aceites de los que se puede echar mano.

Es deliciosamente fresco, genera una indudable sensación de bienestar y cierta alegría, especialmente en personas que estén pasando por una etapa de separación, que se encuentren tristes o melancólicas.

Me parece increíblemente útil para esas personas que viven atemorizadas por el entorno, que se relacionan con él como si este fuese una constante amenaza, pero sobre todo ha sido espectacular su resultado en casos en los que la persona sentía un miedo atroz, sin justificación aparente, a estar sola en su propia casa.

Ideal también en personas enamoradizas, que sufren por el amor no correspondido. Les invita a conectar con sus propios recursos, pero también con el espacio vacío que quizás intentan llenar, permitiendo que lo vean cara a cara y sean capaces de identificar qué está sucediendo en él.

Suele ayudarnos a conectar con el concepto de intimidad, y sin duda nos lleva a reflexionar sobre esta y desde dónde la vivimos. Me parece maravilloso para ayudarnos a tomar contacto con el entorno desde la confianza, sin temor a exponernos.

JARA

(Cistus ladanifer)

«El contacto humano es tan importante como el agua,

la comida, el aire, la risa y los zapatos nuevos»

Marian Keyes.

Mi Karma y yo.

.

PARTE UTILIZADA: Hojas (ládano).

NOTA AROMÁTICA: Media-baja.

AROMA: Cálido y profundo, me recuerda a los aromas de iglesia.

ELEMENTO: Apoyo del Fuego.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Caricias.

CONTRAINDICACIONES:

No tiene.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Es de carácter noble y franco, sensible a su entorno y muy risueña. Le encanta hablar de todo aquello que la emociona, haciendo que se contagie su estado de ánimo tan cargado de ilusión, tan radiante. Difícilmente la veremos con las facciones rígidas, cargadas de tensión, sino todo lo contrario. Es muy habitual que tenga muy marcadas las arruguitas que rodean los ojos de tanto sonreír. Tiene un rostro decididamente amable, que invita a la confianza y a derramar secretos. Es generosa en la escucha, ofrece su tiempo y plena atención, y facilita el llegar a conclusiones lo más acertadas

posibles. De temperamento tranquilo, aporta un gran sentido común a todo lo que expresa, siendo costumbre que, cualquiera que la conozca, le pida consejo, independientemente de la materia. Rara es la ocasión en la que no aporte un punto de luz que alivie la incertidumbre, creando en los que la rodean un estímulo para que utilicen la razón de la forma más clara posible, pero también para que elijan generar dentro de sí sentimientos elevados tales como la generosidad, la compasión, la honradez o la amabilidad, sentimientos que, por otro lado, en ella afloran de forma natural. Es muy consciente del dolor y el sufrimiento ajenos, especialmente en quienes en un primer momento pueden parecer insensibles o toscos. Es muy fácil para ella hacer que los enormes muros levantados por este tipo de personas se derrumben en poco tiempo, liberándoles y mostrándoles un camino, una posibilidad de calma interna. Constantemente brota de su interior un sentimiento de gratitud por la vida y todo lo que esta le ofrece. Es fácil encontrarla ensimismada, concentrada en alguna reflexión que más tarde escribirá. Le encanta escribir y, aunque no se dedique profesionalmente a ello, es imposible que lo deje, porque siente en la escritura un espacio de libertad inigualable y un rico bálsamo para el corazón.

El contacto es vital para ella; con él conoce y reconoce, pero sobre todo siente alivio y a su vez alivia. En el contacto encuentra su mejor forma de expresarse, por eso es habitual que trabaje con las manos y disfrute experimentando con texturas, que a su vez generen estímulos emocionales desde los que es capaz de adentrarse en sí misma. Con el contacto, es capaz de vincular su alma al alma del otro, es capaz de detectar el sufrimiento ajeno y llevar a la portadora del dolor hacia un nivel de sanación, fuera del alcance de cualquier látigo. Es tremendamente generosa y no le genera conflicto el dar. Da sin esperar nada a cambio, da con amor incondicional, y recibe de la misma manera. No le cuesta recibir; por el contrario, cada vez que sucede, eleva una oración de agradecimiento a su propia alma, por haberse hecho un espacio de auténtica aceptación y perdón.

~ *En desequilibrio…*

Su temperamento se torna irregular. Puede sentirse tanto súper excitada como tremendamente débil y apagada. Pierde calidez en su discurso, dejando entrever cierta mecanización en sus palabras, esta vez desinflamadas, que marcan una incipiente falta de confianza en sí misma. Comienza a tener dificultades para expresarse, llenando las frases de tartamudeos o incoherencias, a veces incluso parece que las letras le tropiezan con la lengua y es difícil entenderla, algo que le genera un conflicto interno importante. Por un lado, todo su cuerpo le pide que siga hablando, porque le encanta, pero otra parte de ella, dominada por la debilidad, la insta a callarse y no mostrar a nadie su vulnerabilidad, por miedo a que le hagan daño. Las arruguitas que antes enmarcaban sus ojos, ahora se concentran en el entrecejo, por preocupación y temor a lo que pueda suceder.

Sigue teniendo un marcado sentido común, que florece cuando se permite relacionarse sin el gobierno del miedo, pero cada vez gana más y más terreno el recelo y la aprensión, dejando la luz de la razón prácticamente apagada, por lo que será muy habitual encontrarla abstraída de la realidad, sin anclaje a la Tierra. Al perder el equilibrio entre lo sutil y lo mundano, pierde también su capacidad de empatizar, por lo que todos aquellos valores elevados que nacen del alma empiezan a hacer aguas irremediablemente. Se vuelve egoísta, nada compasiva, pero sí pide para ella que otros le den, que se fijen en su persona, que la compadezcan. Siente, inconscientemente, que el rol de víctima cada vez le encaja mejor, y se aprovecha de él todo lo que puede para no sentirse sola, exprimiendo la energía de aquellos pocos de los que percibe la luz perdida que en otro día tuvo. Siente su dolor más grande que el de cualquiera, sufriendo muchísimo con impactos que para la mayoría serían insignificantes, tal es su sensibilidad. Ahora ya no existe el agradecimiento, solo ve culpables, sin sentirse casi responsable de la propia realidad.

Está desilusionada y con falta de motivación, y su ensimismamiento creativo acaba por convertirse en un vacío en el que se siente perdida, que la estanca y la apaga, y del que no surge ningún tipo de reflexión que suponga un mínimo de alimento. No se siente estimulada ni creativa, ha perdido su musa, su inspiración, eso que

es capaz de estimular su fuego interno, por eso ya no le salen las palabras escritas, del mismo modo que se le enredan en la lengua. El contacto con el que antes intercambiaba información, ahora se torna inseguro y tembloroso. Cada vez que toca, teme que descubran su vulnerabilidad, y desde esa inseguridad ya no es capaz de vincular almas desde el amor, aunque su necesidad aumenta. Es habitual que termine por «engancharse» a aquellos que le ofrecen caricias psicoemocionales. Las exige y acaba agotando al otro, quizás por la falta de equilibrio entre el dar y el recibir.

APRENDIZAJE:

La forma de relacionarnos con el mundo que nos rodea está íntimamente ligada a cómo se ha comunicado el mundo con nosotros. Si hemos tenido una infancia llena de mensajes negativos o abusos, difícilmente nos podremos expresar con libertad, sintiendo a veces, por ejemplo, que el que nos habla lo que quiere en el fondo es hacernos daño. La vergüenza, el temor, la traición o la humillación, son sentimientos que afloran enseguida en la personalidad en desequilibrio tipo jara, sentimientos de baja vibración que nos puede costar transformar en otros de vibración más elevada, como la amabilidad, la compasión, el respeto, el valor y el perdón, básicamente porque es posible que estén arraigados en el corazón desde muy temprana edad. Llegados a este punto, hay un refrán gallego que dice: «nunca choveu que non escampara», que es como ese que dice «no hay mal que cien años dure»; todo depende del camino que elijamos tomar ahora, el del autocuidado y la curación, o el del látigo.

El aroma del aceite esencial de jara recuerda al aroma del incienso en la iglesia. Es un olor viejo, profundo y que invita a la introspección en la mayoría de los casos. Con este aroma he trabajado mucho a nivel personal, y es uno de los que más utilizo en consulta, porque me he dado cuenta de que intensifica las virtudes del contacto como el champán intensifica el sabor de la fresa, por ello, cuando lo utilizo, suele ser para invitar a tomar conciencia de la importancia de las caricias, para saber qué relación

tenemos con ellas y cómo afecta a nuestra vida su falta o el tipo de caricias que sean.

En Anam Cara: el libro de la sabiduría Celta, John O'Donohue habla del sentido del tacto de la siguiente manera:

Nuestro sentido del tacto nos conecta con el mundo de manera íntima. (…) El tacto y su mundo nos transportan del anonimato de la distancia a la intimidad de la comunión. (…) El tacto vuelve sobre sí mismo. Nos acerca al mundo del otro.

Y continúa:

El contacto con el dolor no tiene nada de vacilante ni borroso. Llega directamente hasta el corazón de nuestra identidad, donde despierta nuestra fragilidad y desesperación. (…) En los momentos de mayor intensidad humana, callan las palabras. Entonces es cuando habla el lenguaje del tacto. Cuando estás perdido en el valle tenebroso del dolor, las palabras se vuelven débiles y mudas. Solo hay refugio y consuelo en un abrazo estrecho y cálido. Y cuando te sientes feliz, el tacto se vuelve un lenguaje de éxtasis. El tacto te ofrece el indicio más profundo para llegar al misterio del encuentro, el despertar y la comunión. Es el secreto contenido afectivo de toda conexión y asociación.

Después de más de veinte años trabajando con las manos a través de diferentes técnicas, puedo decir sin temor a equivocarme que cualquier persona con un problema psicoemocional, al nivel que sea, mejora sustancialmente con el más sencillo pero amoroso de los contactos. No hace falta ser un experto en masaje para ofrecer nuestros brazos a una persona en posición vulnerable y que, con ese contacto, sea capaz de percibir el apoyo y el sustento que necesita para recobrarse, aunque solo sea un ápice.

Vivimos en un entorno en el que se acaricia más bien poco. Es un entorno más visual que de contacto, una era virtual y de telecomunicaciones, en la que a pesar de parecer más conectados,

estamos más separados que nunca. Es una era aséptica, donde podemos apreciar grupos de personas sentadas alrededor de una mesa comunicándose a través de un teléfono móvil. No se hablan y mucho menos se tocan. Es una era en la que se echan en falta la intimidad y la comunión que ofrecen las manos contra la piel. Una era en la que, desafortunadamente, es cuando más pavor nos da que nos toquen, o tocar, no sea que se malinterprete nuestro gesto.

En los encuentros de Miscelánea que celebro mensualmente (encuentros experienciales de autoconocimiento y desarrollo personal a través de las distintas herramientas que aparecen en este libro), suelo hacer un sencillo ejercicio de contacto al inicio de la temporada. Les pido a mis compañeros que se pongan por parejas y permanezcan uno frente al otro. Cuando percibo que están preparados les pido que se den las manos, que se toquen, y siempre sucede algo; una chispa, una sonrisa, una lágrima… o varias, rostros de melancolía, de repentina sorpresa, calma o incluso alivio. En un par de minutos nada más, el contacto crea magia y logra que afloren los misterios del alma largo tiempo guardados. En dos minutos he podido tener el honor y el privilegio de observar cómo personas que no se conocen de nada son capaces de desnudarse y dejar al aire las heridas de su corazón; y es ahí, en ese mismo instante, cuando comienza a darse el proceso de sanación.

El contacto también favorece que se derrumben muchos prejuicios. Recuerdo la época en la que estudiaba Shiatsu como una de las más bellas de mi vida. Una época en la que el sentido del tacto se estimuló muchísimo en mí y en todos mis compañeros. Algo que me viene a la memoria especialmente, es un comentario que pude escuchar no pocas veces después de hacer un intercambio, cuando comentábamos la experiencia. La mirada de asombro que pude percibir en alguna ocasión acompañaba a un: «¡Caray! ¡Da la sensación de una cosa cuando se ve, y otra cuando se vive en primera persona!». Y es que se podía percibir del practicante un tipo de energía cuando lo mirábamos trabajar pero, a veces, lo que se sentía cuando nos poníamos en sus manos no tenía nada que ver con lo que habíamos juzgado en un principio.

Sea como fuere, el contacto amoroso une, sana, alimenta, alivia, enriquece, protege, relaja, estimula, enraíza, regula y equilibra, por

eso los niños lo necesitan tanto, y por eso los adultos también. Necesitamos tocarnos amorosamente, tocar amorosamente y que nos toquen con el mismo amor; desde el respeto, honrando la piel y la carne que habitamos, y abriendo sus puertas para permitir que las almas sean una.

¿Cuándo ha sido la última vez que has tocado tu cuerpo consciente y amorosamente?, ¿qué sientes al hacerlo?, ¿qué sientes al sentir lo que sientes?

¿Has disfrutado alguna vez de un masaje con aceites esenciales?, y si es así, ¿qué te hizo sentir?, ¿te gustaría volver a recibir otro?, ¿hacia dónde te ha transportado?

Piensa en una persona con la que compartes un vínculo especial. Puede ser tu pareja, una amiga/o, hermana/o, tu madre o padre… Quien te venga ahora mismo a la cabeza, sin reflexionarlo. ¿Crees que la acaricias o la abrazas lo suficiente, o te apetecería acariciarla más?, ¿lo haces?, ¿lo expresas? Y si no es así, ¿a qué lo atribuyes? ¿Con qué vinculas su contacto?

Son las manos lo que usualmente utilizamos para tocar. ¿Qué relación tienes con ellas? Digamos que son tu conciencia cotidiana. Pregúntate si esta fuerza puede ser utilizada para transformar la realidad cotidiana y tu historia personal. Pregúntate cómo. (Este último ejercicio es uno de los muchos que ofrece Arnold Mindell en su libro El cuerpo del chamán; el ejercicio número 7 del capítulo 6, titulado El guerrero).

SU MOMENTO:

Para mí, y creo que para muchos terapeutas, es un aceite esencial de «rescate», tanto por su gran capacidad de cicatrización de heridas, cortes o úlceras, como por su potencial como protector del corazón, ya que favorece la calma y disminuye considerablemente

la carga de estrés. Muchos la utilizan sola o en sinergia con otros aceites esenciales para aplicarla en momentos de shock o crisis psicoemocional.

Es maravilloso trabajar con la jara en procesos de contacto y recuperación de la/el niña/o interior. Me parece un auténtico bálsamo del que poder echar mano cuando sentimos que se ha sufrido mucho en la infancia, ayudándonos a percibir aquella realidad vivida desde el enfoque de un adulto en el momento presente. También es estupendo para darnos cuenta de los recursos de que disponemos y a los que en este momento debemos prestar más atención.

Es uno de los que más aparecen cuando surge el sentimiento de humillación. Nos abre la puerta a viajar a través de la historia personal hasta el momento en el que se fraguó (si estamos preparados para gestionarlo).

Me encanta utilizarlo también en personas que demuestran problemas con el habla. La sensación que primero surge es la calma, como si sus pensamientos tuviesen más «peso» y fluyeran de forma menos caótica. Esto los lleva a poder concentrarse con menor dificultad y poder expresarse entonces de forma más acorde con lo que tienen en mente. La confianza puede renovarse paso a paso, retornando la apetencia por conversar a medida que recuperan cierto control sobre el lenguaje.

En masaje va de maravilla, aunque recomiendo ser comedida con la dosis debido a su profundo aroma. Nos invita a ser conscientes de la importancia del contacto en nuestra vida, y la podemos utilizar sin temor para reflexionar sobre cómo nos afecta su falta.

Me parece interesante utilizarla tanto con personas que trabajan con sus manos y quizás estén atravesando un momento de separación con respecto a su trabajo, como con aquellas que no logran crear un vínculo con la labor que desempeñan. Un «mal» que sufren muchas personas es el de trabajar en algo que no les gusta. El aceite esencial de jara nos puede ayudar a ponernos en contacto con la propia vocación, abriéndose las puertas hacia el cambio y las decisiones que necesitamos tomar para que este ocurra.

MEJORANA

(Origanum majorana)

«Cuando los caminos están seguros,

roban dentro de los muros»

Refrán popular.

.

PARTE UTILIZADA: Hojas y flores.

NOTA AROMÁTICA: Media-alta.

AROMA: Intenso, dulce, alcanforado.

ELEMENTO: Apoyo del Fuego.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Protección.

CONTRAINDICACIONES:

No tiene.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Es un ejemplo de carácter suave, muy conectado con el ciclo de sus estaciones interiores y su corazón. De temperamento pacífico, sereno y amable, muy segura de sí misma y perceptiva con respecto a ese sinfín de señales que la vida envía a favor de su desarrollo, en forma de lo que en un primer momento pueden parecer coincidencias, aunque ella siente que no lo son. Siente que es el Universo, que se expresa de manera abierta y sin resistencia, consecuencia de su apertura. Se sabe luminosa y rodeada por sus deidades protectoras, y tiene sumamente claro que nada ni nadie le podrá hacer daño a no ser que ella lo permita. Parecería que

estuviese acolchada, como para resistir los impactos que vienen del exterior, otorgándole este colchón una intensa fuerza a la vez que una magnífica flexibilidad, que brotan de la mente enfocada, bien dirigida, siempre en contacto con las necesidades que su alma le expresa. No rechaza la ayuda, de hecho la pide, pero no de buenas a primeras. Le gusta poner a prueba todo aquello que ha aprendido, buscando sus límites dentro de lo que es capaz de gestionar. Se encuentra muy cómoda devorando libros y artículos, asistiendo a formaciones, engullendo toda la información que es capaz; asimilando cada palabra como una auténtica máquina, con la tremenda capacidad de transformar lo asimilado para devolverlo al mundo sublimado por completo. No se le atraganta nada, es capaz de eliminar la paja prescindible y también de hilvanar conceptos que en un principio no parecía que tuviesen nada que ver, llegando a darles una forma nueva, con un enfoque totalmente diferente pero, a la vez, masticable para cualquiera con el que los desee compartir.

Es una ferviente fan del descanso, que es una prioridad en su vida. Anhela seguir creciendo y desarrollándose como persona, y se ha dado cuenta de que con un sueño reparador es capaz de conseguir cambios verdaderamente significativos, así que pone todo de su parte para fomentarlo. La vitalidad de la que puede disfrutar después de un sueño reparador, sin agitación, tiene un valor importantísimo para ella, puesto que le permite empezar el día con ánimo y calma interna, con los pensamientos, las emociones y el cuerpo, trabajando suavemente acompasados.

Algo que llama en ella especialmente la atención es su afabilidad, una combinación de características como la suavidad en los rasgos, la generosidad, el trato amoroso, la ternura, la paciencia y la amabilidad. Es fuerte y también es dulce, y lo es porque se siente verdaderamente en paz consigo misma, cómoda y presente, con confianza. Su alma se expresa sin resistencias, y de esa fluidez es de donde brota su mágica dulzura.

~ *En desequilibrio…*

Comienza a gobernar el afán de separación, en vez de la unidad que antes mantenía consigo misma. Una unidad que brotaba del estado casi constante de escucha a su interior. Antes valoraba lo que su voz interna le decía, ahora ya no; ahora tienen más valía los demás. Deja a un lado y olvida la preciosa atención que le dedicaba a su propio jardín. Pierde su hermosa capacidad de percibir los detalles y señales que el Universo le envía, y esto le genera cierta sensación de abandono y rechazo, como si sus guías la hubiesen dejado en la estacada y en completa vulnerabilidad. El dolor se hace cada día más y más presente, aumentando con cada golpe que recibe de su entorno y, en un intento por protegerse, comienza a distanciarse de las personas que la rodean, creando así una fuerte resistencia a la vida, volviéndose rígida e impermeable.

Al interactuar desde la rigidez, todo lo que ve se torna áspero y desapacible, nada suave, imposible de masticar y digerir bien. La información que antes integraba sin problemas ahora le resulta pesada y absurda; se le queda atascada en la mente creando un flujo de ideas incoherentes que nada tienen que ver las unas con las otras, y que desembocan casi siempre en intensos dolores de cabeza y sensación de adormecimiento. Pierde la ilusión por aprender, dejándose llevar por la resignación y la apatía.

Su sueño se ve alterado, interrumpido a cada rato con sobresaltos y, aunque intente descansar, le cuesta mucho quedarse dormida, por lo que el nivel de vitalidad empieza a descender sensiblemente. Tampoco se siente con energía para cambiar hábitos nocivos que le perjudican, así que esto se convierte en una pelota de malestar cada vez más grande. Con la pérdida de vitalidad, se esfuman también el buen humor y la tranquilidad. Los pequeños cambios que pueden darse en el día a día comienzan a suponer una serie de trastornos casi inabordables, que poco a poco se acumulan y le crean angustia y confusión, por lo que intenta por todos los medios quedarse el mayor tiempo posible en una zona cómoda, extinguiéndose paulatinamente todo rastro de la llama que en otro tiempo se percibía en su interior.

Su temperamento, antes dulce y amoroso, ahora se torna arisco, respondiendo a la defensiva en la mayor parte de sus interactuaciones. El pesimismo afecta visiblemente a su estado

físico, que refleja una bajada considerable en sus defensas, como si aceptase la derrota y permitiese la entrada de la enfermedad. Como se siente débil y vulnerable, su cuerpo manifiesta esa realidad y, en consecuencia, enferma. Por mucha ayuda que se le ofrezca no la acoge, no porque no lo desee, sino porque desde la separación en la que vive, no puede escuchar los designios de su alma, y tampoco los mensajes del exterior logran empaparla y calar en ella.

APRENDIZAJE:

Dar valor a nuestra voz interior, a eso que se expresa a través de la intuición, es en algunos casos la labor más difícil que nos podemos encontrar. En ocasiones nos topamos con una contraposición entre la razón y la intuición, y la mayor parte de las veces sale ganando la razón, por el simple hecho de que va cargada de una cantidad colosal de información grabada en nuestra memoria, que compite enfurecidamente por prevalecer sobre lo que dicta el alma (invito a leer el arquetipo litsea cubeba, que habla sobre el valor de la intuición). Todos los trastornos del carácter de la mejorana —la sensación de desprotección, de abandono y rechazo, la ansiedad, el sueño agitado, la angustia o la confusión—, son consecuencia, justamente, de esa pelea que existe entre nuestras dos partes: el ego y el alma. No se trata de que una tiranice a la otra, se trata de que se fusionen y logren encontrar coherencia. El alma necesita expresarse y, para ello, debe utilizar las herramientas que ofrece el ego: el cuerpo físico, el emocional y el mental. El alma debe dirigir y el ego servir (de este concepto se habla maravillosamente bien en El poder de elegir, de Annie Marquier). Cuando el ego quiere caminar por su cuenta, perdemos el norte y nos desorientamos, y es entonces cuando aflora el sentimiento de desubicación y desprotección, como si alguien nos echase de nuestra casa y tomase el control de nuestra vida.

En el momento que prestamos atención a los valores elevados que se expresan desde el alma, reflexionamos y nos preguntamos qué relación tenemos con ellos, les abrimos la puerta para que se precipiten en nuestra vida. Si ponemos nuestra mirada en el alma,

esta responde con toda su extensión; derrama todo el amor que la conforma y dejamos de identificarnos y trabajar desde nuestras creencias y sentimientos, para ser amor. La protección que sentimos deja de estar supeditada a terceros (al dinero, al trabajo, a otras personas…); la sentimos aflorar desde nuestro propio interior como una fuerza intensa e imparable, sabiéndonos capaces de afrontar y responder ante cualquier impacto. Y lo sabemos, porque el hogar mejor protegido es el hogar habitado: el hogar que cuenta con todos sus integrantes, que saben qué lugar ocupan y qué es lo que tienen que hacer. Es este un hogar en equilibrio, con un alma presente y un cuerpo a su servicio.

La personalidad tipo mejorana se caracteriza por su maravillosa intuición, por su capacidad de protegerse, que no es más que el resultado del empoderamiento que ha logrado alcanzar, y también por su dulzura, que emana de una persona en paz consigo misma. Son tres características que se enlazan y que emergen desde la intimidad del ser, de forma contundente, revelando la alineación de los distintos cuerpos que nos conforman: físico, emocional, mental, espiritual y energético.

De todos los aceites esenciales que utilizo, este es el que más ha logrado conectar con la ansiedad que surge debido al sentimiento de desprotección, y tengo que decir que aun hoy día me sigo sorprendiendo de la rapidez con la que actúa. Es raro que se necesiten más de tres aplicaciones para notar sus efectos, y una vez logramos cierta estabilidad, podemos trabajar sobre este concepto (el de protección), y sobre qué relación tenemos con él. Este mismo aceite nos puede seguir acompañando, y si nos rendimos al aroma y permitimos que nos guíe a través de nuestro interior, quizás pueda mostrarnos el camino de vuelta a casa.

¿Sientes ansiedad? ¿Cómo se expresa en ti? Trata de describir lo que sientes cuando aflora. ¿Recuerdas la primera vez que te sentiste así? ¿A qué la atribuyes? ¿Dónde ocurre con más frecuencia? ¿Hay algún lugar con el que no relaciones esa sensación?

¿Conoces a alguien de tu entorno que desprenda un halo de dulzura?, ¿qué es lo que más te gusta de lo que surge de esa

dulzura?, ¿encuentras esa característica en ti?

¿Eres dulce contigo misma/o?

¿Serías capaz de escribir cinco valores elevados que percibas en ti? Ejemplos de valores elevados serían: la generosidad, la devoción, la compasión, el respeto…

¿Qué regalos crees que te ha hecho la vida? Utiliza esto para reforzar la idea de que tú importas para ella (para la vida). ¡Eres importante! Y por ello eres un «activo». Anota estos regalos. Te invito a que los leas en alto cada mañana y cada noche, dando las gracias y sintiéndote plenamente merecedor/a de ellos.

SU MOMENTO:

Es un aceite esencial maravilloso para crear el terreno interno que necesitamos cuando hacemos un trabajo centrado en los propios recursos. Es muy habitual encontrarnos mirando exclusivamente nuestras debilidades, nuestros puntos flacos. En muchas filosofías, programas de autoconocimiento o terapias, nos insisten en enfocarnos en nuestra sombra, y no es un error, pero me parece más interesante que nos enfoquemos en las fortalezas, en aquello que se nos da bien, en nuestros talentos, en los valores elevados que traemos de serie o hemos creado con el paso del tiempo; ese conjunto de herramientas que la mayor parte de las veces no valoramos, que damos por sentado o que incluso ignoramos que tenemos (esas también pueden estar en la sombra). Creo que centrarnos en estos aspectos internos hace que lo que emitamos al exterior resuene de forma más elevada. Esto no quiere decir que intentemos esconder los aspectos que se deben trabajar o que no nos gustan tanto de nosotros mismos, pero ya puestos a trabajar con ellos, ¿por qué no hacerlo primero habiendo reconocido nuestras armas? Si las sabemos utilizar para purificarlas cada vez más, entrenamos con ellas, nos hacemos ellas, cuando la vida nos proponga un reto, sentiremos la seguridad y la fortaleza que da el reconocimiento de nuestros propios recursos, el saber que tenemos

adónde echar la mano y que lo que recogemos lo sabemos utilizar, porque le hemos prestado atención, lo hemos cuidado y lo valoramos. Haciendo este trabajo, será más difícil sentirnos desprotegidos o vulnerables.

Me parece también un aceite magnífico para trabajar aquellos aspectos relacionados con la falta de descanso y vitalidad, para dar con el origen de la agitación interna que no nos permite llevar nuestro día a día en calma, sobre todo cuando sentimos que nuestra cabeza es un mar de pensamientos indigestos que no acaban de cohesionar, de transformarse en algo sólido que podamos asimilar y liberar.

Como he explicado en el aprendizaje, es el aceite que me ha dado resultados más rápido con respecto a la vulnerabilidad que surge del sentimiento de desprotección. Podemos utilizarlo como acompañante en el camino de búsqueda de la desarmonía que haya tenido que ver con la aparición de este sentir, intentando averiguar qué incoherencia hemos permitido que se dé en nuestra vida para que se manifieste de esta forma.

MIRTO VERDE

(Myrtus communis)

«Si yo formulo una pregunta que me ayude a entender cómo están las cosas

en vez de proponer mi interpretación,

hago sentir al otro que es él quien dirige la conversación:

esto derriba sus barreras,

porque no le hago sentirse forzado»

Giorgio Nardone.

Corrígeme si me equivoco.

.

PARTE UTILIZADA: Hojas y flores.

NOTA AROMÁTICA: Alta-media.

AROMA: Fresco, alcanforado, herbal.

ELEMENTO: Apoyo del Fuego.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Comunicación.

CONTRAINDICACIONES:

No tiene.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

El mirto se abre al mundo, a la comunicación consigo mismo y con el exterior. Se muestra tal y como es, limpio de prejuicios o sentimientos de inferioridad, de lastres que le impiden avanzar y seguir creciendo. Lleva la honradez por bandera, y se expresa de forma clara y alegre. Le encanta relacionarse, conocer almas nuevas, comunicarse con el mundo, hablar y conectar. Busca la belleza interna de todo aquello que le rodea, esa belleza que a veces se esconde a simple vista. Es empático y respetuoso, y ante cualquier conflicto es capaz de mantener una actitud calmada y no ponerse a la defensiva, algo que tiene que ver con la gran seguridad

que tiene en sí mismo. Existe alineación entre lo que siente, lo que piensa y lo que hace, y esto logra crear a su alrededor esa atmósfera de confianza que tanto se necesita para sentirnos libres a la hora de expresarnos. Ante él podemos hacerlo sin temor a ser juzgados ni atacados. Nos presta atención, y lo sabemos porque no tiene inconveniente en hacernos saber si hay algo que no ha entendido, logrando comprender la totalidad de la situación con cada pregunta que hace, y haciéndonos sentir respetados por ello. No interpreta de buenas a primeras, es más; le parece mucho más interesante preguntar, conseguir profundidad en la conversación desde las preguntas, siempre con respeto, curiosidad y humildad. Desde esa posición es muy fácil abrirse a él, incluso resonando con las mismas virtudes que emana.

Cualquier dependencia le parece un estorbo que puede frenar su constante progreso, siempre hacia adelante, siempre hacia arriba e imparable. Tiene una capacidad perceptiva del entorno fascinante, como si estuviese rodeado de pequeñas y numerosas antenas que le facilitasen toda la información que necesita, descartando a la vez todo aquello que se ha quedado obsoleto y le pueda estar ocupando un espacio esencial en la mente. Tiene talento para comprender cuándo y dónde está algo bloqueado o estancado, tanto como su aptitud creativa para devolver el movimiento perdido, llevando esto a cualquier situación en la que se encuentre, al nivel que sea.

Su razonamiento está cargado de un gran sentido común, que aboga por la ética y la justicia, tanto para él como para los demás, sin perder la flexibilidad y la frescura. Siente una gran vitalidad, tanto a nivel físico como psicoemocional, y tiene claro que el equilibrio entre descanso y actividad es fundamental para que esto se dé, así que pone todo de su parte en lo que a escucha interna se refiere, poniendo su atención en aquello que cree que la necesita, dándole importancia a todo por igual: alimentación, sueño, ejercicio y psique. Siente como una certeza que todo está conectado, que todas sus partes colaboran entre sí para que se dé un Todo en equilibrio y armonía, por lo que no duda en actuar en consecuencia.

~ En desequilibrio…

La comunicación consigo mismo comienza a empeorar en lo que a calidad se refiere. Su nivel de autoestima, lo que piensa y siente de sí mismo, es degradante. Le cuesta separar el hecho de la persona, por lo que si hace algo mal, no siente que ha hecho algo mal, siente que es mala persona. Su honradez natural ya no surge del Alma, de forma incondicional, surge desde el miedo a que lo dejen de amar. Es honrado para no perder la reputación y todo lo que ha acumulado, para no morir de vergüenza si lo pillan. En equilibrio, la honradez aflora como sentimiento elevado de justicia, integrando al conjunto de la comunidad, no solo al individuo. Al expresarse desde el miedo, el sentido común que antes resplandecía como característica de su personalidad, ahora se torna en una tremenda falta de confianza, tanto en sí mismo como en quienes lo rodean. Deja de ver la belleza, aquello que lo hace único y genuino, dando la espalda a sus valores y recursos personales, y como resultado, deja de verlos también a su alrededor. Sus capacidades intuitivas y perceptivas descienden considerablemente, haciendo que se sienta solo y vulnerable en un mundo que ahora se le antoja violento y cruel. Le cuesta diferenciar con un mínimo de claridad qué cosas son favorables y cuáles no para su desarrollo, generándole un bloqueo importante que le afecta en diferentes áreas de su vida. Siente cómo la pereza se instala en su día a día, pero no en forma de aburrimiento o de un cuerpo al que le cuesta moverse. La pereza del mirto le impide ocuparse de lo prioritario, preocupándose por hacer de todo, incluso frenéticamente, menos de lo que realmente tiene que hacer. Su vitalidad escasea. Se siente «quemado» y sin esperanza de volver a recuperar la energía y la fortaleza que le eran tan conocidas, y aun así, sigue tirando de su cuerpo y de su mente sin permitirles descansar. Cuando para, se angustia y se bloquea, le sobreviene la ansiedad, no es capaz de pensar con claridad y entra en pánico, y para no sentir esta tremenda agitación busca algo en lo que mantenerse ocupado, manteniendo así el ciclo cerrado de malestar en el que está implicado. Ante un conflicto ya no es capaz de mantener la calma, pasando a un estado de defensa y sintiendo ataques incluso cuando no los hay. Algo que puede llegar a hacer, es tratar de posicionarse por encima del otro diciéndole que se tranquilice y que no se ponga a la defensiva, cuando es él quien se encuentra en esa posición con más asiduidad. Con frases como esta

siente que se coloca en una situación de superioridad, que a la vez le ayuda a reforzar una confianza en sí mismo cada vez más debilitada, y así su comunicación se transforma en una mezcla de juicios, interpretaciones precipitadas y sentencias, por eso las personas que hablan con él terminan por preferir separarse y no continuar a su lado. No se sienten ni respetadas ni libres para expresarse, y mucho menos comprendidas. La percepción del mirto ha disminuido tanto, que la empatía no ve puertas para brotar en él, así que su capacidad comunicativa deja de ser una herramienta para unir y construir, convirtiéndose en un azote que separa, a él de sí mismo y, por supuesto a él de su entorno.

APRENDIZAJE:

La vitalidad y la energía positiva del mirto surgen de un estado consciente de equilibrio entre el descanso y la actividad, pero también surgen gracias a una atención enfocada de forma equitativa en las distintas partes que hacen de él un ser plenamente sano. Cuida de su cuerpo al igual que de sus emociones y pensamientos, permitiendo que fluyan dinámicamente la energía y la información entre ellos. Es cuando deja en el olvido una de estas partes, cuando florecen en él los bloqueos y da comienzo toda una serie de descompensaciones y malestares que lo pueden llegar a fragmentar.

Buscamos apoyo en gimnasios, centros deportivos o escuelas de diferentes disciplinas, para preparar y poner a punto nuestro cuerpo. Tenemos claro que esta es la mejor forma de entrenarlo para conseguir un estado de cierta salud física, ya que, de hacerlo por nuestra cuenta, seguramente no tendremos los conocimientos necesarios, ni el espacio requerido para ello, ni las herramientas adecuadas. Con la salud psicoemocional pasa lo mismo que con la física: necesitamos apoyo externo para entrenarla adecuadamente, para aprender a corregir hábitos, posturas que nos hacen daño, para que las emociones no nos gobiernen y que la mente esté bien dirigida y enfocada. Necesitamos poder acceder a los conocimientos y recursos que nos ayudan a encontrar de nuevo la calma y la seguridad, y necesitamos un espacio adecuado para ello y a un

terapeuta que nos pueda guiar en este proceso.

La adecuada comunicación con nuestro interior comienza ahí, en prestar la misma atención a las distintas partes que nos conforman. Cuando esto sucede, invitamos a que la coherencia y el equilibrio se abran paso en nuestra vida y, paso a paso, con toda la amabilidad de que disponemos, podremos acercarnos a una alineación que le permita al alma expresarse cada vez más y mejor.

Reflexionando sobre las personas que he conocido a lo largo de mi vida, de las que resalto su capacidad comunicativa, he podido encontrar ciertas características comunes en ellas que me parece interesante exponer:

Prestan atención a mis palabras. Esto por sí solo ya me parece refrescante. Me han hecho sentir que importo, que, tenga razón o no, mis reflexiones tienen un valor, y eso, sin duda, ha reforzado mi confianza en su momento.

Sinceridad. Todas ellas han sido sinceras en sus respuestas, pero siempre de forma asertiva, sin dañar, defendiendo derechos y deberes de ambas partes, y centrándose en valores.

Lenguaje no verbal. Sus palabras y sus gestos han ido acompasados. En ningún momento he percibido en ellas discrepancia entre lo que decían sus palabras y lo que decía su cuerpo. Ese tipo de alineación es, de por sí, un acto de respeto hacia uno mismo y hacia el otro. Si lo que dices es acorde con lo que sientes, desde ese lugar no hay traición y damos pie a la confianza.

Empatía. Incluso sin estar de acuerdo con mi posición, estas personas han hecho el esfuerzo de intentar comprenderla y, lo mejor de todo, no me he sentido juzgada en ningún momento.

Humildad. No han tenido inconveniente en mostrarse, aceptando todas sus partes por igual, sin necesidad de superioridad y con total confianza y amor propio.

Preguntas. Incansables preguntones, y muy avispados. Son de las

personas de las que más he podido aprender, porque al intentar responder a sus preguntas, muchas veces he logrado encontrar solución a mis encrucijadas. Me han mostrado el valor de un amoroso interrogatorio, a nivel interno (hacerse preguntas a uno mismo puede ser de lo más enriquecedor) y a nivel externo, sobre todo cara a mi profesión. Me he dado cuenta de que no se trata de hacer muchas preguntas, sino de hacer las preguntas adecuadas.

Aprender a comunicarnos con nosotros mismos es fundamental. Reflexionar sobre lo que somos, sobre lo que sentimos, pensamos y hacemos, hablarnos desde la honestidad y con amabilidad; todo ello fomenta la comunión, la unión de las piezas con las que hemos venido a este mundo, y unas piezas unidas, comunicadas entre sí, crean un puzle completo. Pero también puede suceder que aprendamos primero a comunicarnos con el mundo, y desde ese aprendizaje, surja una sana comunicación con nosotros mismos. En mi caso ha sido así; aprender a hablar con mi entorno y observar a las personas que mejor comunicaban me ha abierto las puertas a una comunicación sana conmigo misma. Las personas que me han ofrecido su respeto me han hecho un regalo maravilloso: me han enseñado la importancia capital de este valor, ayudándome sin saberlo a conectar con él, ayudándome a hacerlo florecer en mí.

Decimos, con respecto al amor, que no podemos dar lo que no tenemos. Si es así, quizás podemos acercarnos a esas personas medicina, como las llama Bernabé Tierno en Aprendiz de sabio; esas personas que nos hacen sentir bien y que, al interactuar con ellas, inspiran en nosotros valores profundos y elevados. Personas que nos ofrecen desinteresadamente el regalo del amor y la calma que de él emerge.

¿A qué parte de tu Todo le prestas más atención?

¿Escuchas tus necesidades?, ¿las respetas? Y si no es así, ¿a qué lo atribuyes?, ¿qué has intentado hacer para solucionarlo? ¿Qué te hace sentir esta dificultad?

¿Cómo te comunicas con tu entorno?, ¿cómo te sientes cuando lo haces? ¿Sientes alguna dificultad? ¿Ocurre en algún lugar en especial? ¿Quizás haya algún lugar donde ocurra menos o incluso donde no ocurra? Viaja hacia un momento de tu pasado en el que ocurría esto. ¿Qué te hace ver, oír o sentir?

Cierra los ojos y permite que tu memoria acceda a un instante en el que tu mente te daba un mensaje y tu cuerpo otro distinto. ¿Cómo te sientes? ¿Qué sientes al recordar eso? Relaciona esa sensación con alguna dificultad de tu momento actual. Desarrolla esta idea todo lo que puedas.

SU MOMENTO:

Me parece un aceite esencial muy útil en casos de apatía, astenia e incluso depresión. Nos puede conectar de nuevo con la alegría y la esperanza, con las ganas de volver a recuperar nuestra energía, de volver a reafirmarnos en la vida, pero también de recuperar nuestros momentos.

Es ideal cuando se ha perdido el equilibrio entre descanso y actividad, sobre todo cuando se hace mucho y se descansa poco, y hablo de descanso no solo refiriéndome al momento de irse a dormir por la noche, que desde luego es importantísimo, sino a encontrar los propios momentos, esos que ya damos por perdidos y que, sin embargo, si les prestamos atención, son capaces de llevarnos directamente hacia la recuperación de la salud. El mirto siempre ha estado relacionado con el amor. Cuidar de uno mismo como cuidamos a nuestros seres más queridos es fundamental, porque si no nos amamos a nosotros mismos, nos será más difícil ofrecer a otros nuestro amor en su máxima expresión. Con respecto al cuidado de las distintas partes, hay personas que no lo ven tan importante y directamente no les prestan atención, y hay otras que sí las valoran pero no son capaces de encontrar un momento para ellas. Hacen y hacen y hacen… pero poco o nada para cuidarse; a ningún nivel, ni físico ni psicoemocional. Luego hay otras que se dedican a una de las partes, y la otra o la olvidan o la consideran

inexistente. Para todas estas personas recomiendo este aceite, como mínimo para comenzar a trabajar, porque favorecerá la comunicación entre las distintas esferas, haciendo que nos demos cuenta de cuál se encuentra más vulnerable por falta de atención.

Si necesitamos reflexionar y trabajar con la comunicación con respecto a nuestro entorno, este es un aceite esencial que quizás sea buen compañero de camino. Me parece muy interesante utilizarlo cuando sentimos que no nos entienden, o incluso cuando somos nosotros los que no entendemos a los que nos rodean.

PACHULÍ

(Pogostemon cablin)

«Estar siempre dispuesto a soltar es la única posibilidad de sostener un vínculo renovable eternamente»

Jorge Bucay.

Amarse con los ojos abiertos.

.

PARTE UTILIZADA: Hojas y brotes.

NOTA AROMÁTICA: Baja.

AROMA: Intenso, terroso, amaderado… como a viejo.

ELEMENTO: Apoyo del Fuego.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Vínculos.

CONTRAINDICACIONES: No tiene.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Es de carácter seguro y firme, en el que la sombra de la duda no se para por mucho tiempo. Es resolutivo y tremendamente creativo, así que cada vez que se encuentra ante un escollo, es capaz de sortearlo casi sin dificultad. Es muy cálido con las personas que le rodean, pero no agobiante; le gusta que disfruten de la sensación de libertad que les da el saber que están en un círculo de confianza, un círculo que se afana por crear, respetar y alimentar, para que crezca y se consolide. Es muy importante para él, cuando alguien se le confía, que esta persona sienta que de alguna forma a su lado, «está en casa».

De mente lúcida, sagaz y flexible, así que sus debates suelen ser

muy animados y bastante divertidos. Tiene mucho sentido común y es de principios elevados, con un fondo claramente noble. Raro es que haga las cosas pensando en sí mismo exclusivamente, evaluando la situación y actuando conforme el resultado sea favorable, por lo menos a la mayoría. Confía en el buen hacer de las personas, esperando lo mejor de ellas, pero teniendo la sana costumbre de prepararse para cualquier giro inesperado que se pueda dar. Tiene una relación fuerte y viva con sus ancestros, incluso si ya no están a su lado. Es plenamente consciente de sus raíces, de todo su legado, y también sabe cuál es su nivel de responsabilidad con respecto a él. Se da cuenta del tipo de hábitos instalados en el seno familiar y cómo influye en su día a día la inercia generada por ellos; posee la capacidad de discernir de cuáles debe prescindir y cuáles son los que puede transformar en algo más elevado, y en el momento de dejar partir compromisos que ya no tienen nada que ver con él, tiene la gracia de no sentir ningún tipo de culpa o remordimiento. Incluso aunque perciba reproches o rechazos se mantiene firme, conservando su integridad y siendo fiel a sí mismo.

Es íntegro y emana seguridad, por ello difícilmente se dejará arrastrar por opiniones ajenas; trata de mantenerse en su centro y utilizar, siempre que pueda, el sentido común. Posee un poderoso pensamiento crítico, que trata de fortalecer utilizándolo cuando siente que lo necesita, aunque eso no implica que sea insensible. De hecho, es muy consciente de su hábitat interno y externo. Es sensible a su entorno, captando los detalles que este le ofrece al máximo de su capacidad, de forma que pueda hacerse una idea más completa de todo lo que le rodea. Crea vínculos entre distintos conceptos e ideas que se le presentan, sin despreciar nada y con la máxima distancia de la que es capaz, de forma que pueda observar cualquier problema con una perspectiva mucho más enriquecedora. Su energía natural es expansiva, así que, como el fuego, extenderá su calor, sus experiencias de vida, su ánimo, toda su desbordante chispa y creatividad hacia la Tierra, hacia cualquiera que sienta que debe estar a su lado y quiera escuchar.

~ *En desequilibrio…*

Su firmeza flaquea, haciendo aguas la seguridad en sí mismo que antes lo caracterizaba. Cada vez que se encuentra ante una circunstancia que le obliga a tomar una decisión, por insignificante que sea, a él se le hace una montaña imposible de escalar. Siente ansiedad y angustia, viviendo momentos de pánico habitualmente. En este estado, difícilmente tendrá impulso para resolver los problemas prioritarios que verdaderamente le atenazan, paralizando así su progreso hacia el bienestar. Al descender la seguridad en sí mismo y sentir una gran agitación en su interior, los que antes lo buscaban como refugio estable y de confianza ahora mantienen las distancias, haciéndole sentir un intenso vacío en el pecho rodeado por tristeza y rabia. Su pensamiento se vuelve confuso y fragmentado, dividido entre lo que cree que está bien y mal, entre el egoísmo y la generosidad, entre la confianza y el recelo, entre relacionarse o recluirse en soledad; un sinfín de contradicciones éticas y morales que lo sumergen todavía más en el mar de la duda y la incertidumbre.

Tiende a tomar decisiones egoístas, aunque intenta «venderlas» como generosas, quizás porque la confianza en su entorno ya no es la misma, aunque por temor, o quizás por vergüenza, prefiere no reconocerlo. Una desconfianza que no es más que un reflejo de la falta de firmeza que ahora gobierna en él. La relación con su familia de origen se vuelve inestable y dolorosa. Se reproducen en su vida circunstancias parecidas a las que vivieron sus padres o abuelos. No se da cuenta de cómo llega a estas situaciones, mucho menos de la repetición que está experimentando, así que se siente incapaz de salir de ello de otra forma que no sea la misma (o parecida) que eligieron sus antecesores, encontrando resultados similares y, por supuesto, similares sentimientos y emociones. En cuanto se da cuenta del patrón familiar, no se ve con fuerza para comprometerse consigo mismo y romper con este patrón o transformarlo, seguramente para evitar la culpa, situación que puede encaminarlo a una lucha interna que lo acaba por consumir. Pierde valentía para desmarcarse, por lo que también pierde la oportunidad de darle fuerza a su propia identidad, de mantenerse íntegro y fiel a lo que le dice todo su ser.

Con sus amigos o en el trabajo le pasa algo parecido que con la familia de origen; se deja arrastrar por la inercia que ejercen aquellos con una personalidad más poderosa en ese momento, o que simplemente saben aprovechar la circunstancia de tener al lado a alguien que ha perdido su centro, para manejarlo. No utiliza el pensamiento crítico que antes tanto le ayudaba a separar lo puro de lo impuro, y asume como ciertas las experiencias de los demás sin filtrarlas lo más mínimo. Esta saturación de «tóxicos» y abuso, generan un descenso importante de su vitalidad, su mente se torna pesada y lenta, y su energía pierde capacidad de expansión, retrocediendo en vez de avanzar, como lo hace la llama cuando no encuentra oxígeno a su alrededor.

APRENDIZAJE:

El carácter del pachulí nos habla de la innata capacidad creativa que tenemos para responder de forma sana ante los distintos conflictos que nos presenta la vida, de la relación con nuestras raíces y la comunicación con el medio ambiente. Nos habla de cómo nos afecta y cómo afectamos a nuestro entorno, y de la calidad del tránsito de información y energía en todos los aspectos de nuestra vida. La calidez es un aspecto característico de este aceite esencial y también la conexión con la Tierra, algo a lo que podemos recurrir para recobrar nuestra propia firmeza, eso que nos hace sentir que estamos en el lugar adecuado, y que hacemos lo que verdaderamente es afín a nosotros mismos.

El elemento Fuego, a diferencia de los demás elementos, se caracteriza por poseer un apoyo extra que utiliza principalmente como protección. El corazón representa la figura del «emperador», y es tan importante que, por ello, necesita ese «extra». En el caso del pachulí, la protección la aplica desde la capacidad de discernir específicamente qué tipo de interactuaciones existen con el entorno, es decir: si los vínculos con la familia, amigos y compañeros de trabajo están limpios y sanos o, por el contrario, existen elementos que los embarran. Una vez tiene clara la imagen, actúa con responsabilidad, y hace lo que tenga que hacer para mantenerla

sana o transformarla según sea necesario.

Muchas veces he escuchado eso de: «hay vínculos que hay que cortar porque son tóxicos». Sin duda. Hay relaciones que no nos aportan nada, y que incluso pueden llegar a desfalcarnos. Aun así, con respecto a este tema y, personalmente hablando, me he dado cuenta de que cuando más completa y en paz me he sentido, ha sido cuando me he esforzado por «limpiar» algunos vínculos, no solo cuando he «cortado» con ellos. De hecho creo que lo de cortar es, algunas veces, una ilusión que nos creamos como mecanismo de protección para sostener el pulso de vida que nos queda, pero no es real ni se hace efectivo hasta que no depuramos nuestro sentir con respecto a estos vínculos, y por eso el malestar continúa atenazándonos con el paso del tiempo aunque hayamos tomado toda la distancia con la persona a la que nos sentíamos insanamente anclados.

Los vínculos tienen mucho que ver con nuestras lealtades (ver la ficha de la rodocrosita). En mi caso, el vínculo que he tenido con mis hermanos siempre ha sido el que más conflicto interno me ha traído, en cuestión de tiempo e intensidad. Siempre lograba desestabilizarme más que cualquier otro, por ello mucha parte de mi trabajo personal ha ido encaminado a comprender su textura, flexibilidad, calidad, forma, movimiento y dirección. Cada paso que he dado me ha enseñado algo de mí misma y, gracias al esfuerzo invertido, hoy en día puedo decir que veo ese vínculo más brillante y fuerte que nunca; puedo decir, sin temor a equivocarme, que amo incondicionalmente a mis hermanos, y que pase lo que pase, sea lo que sea que el futuro nos depare, puedo expresarme con plenitud y libertad ante ellos. Puedo pedir y puedo dar, sin temor a perder ni necesidad de ganar; simplemente puedo ser.

Esto no es ni mucho menos el final, sino el principio de un camino, pero de una importancia capital para mí, porque me ha ayudado a trabajar mejor con respecto a otros vínculos. En este caso, la creencia de que «la familia debe permanecer unida siempre», me ha ayudado a no retroceder en el intento de mejorar la calidad de la relación con mis hermanos. Por imperativo de vida tenía claro que, o mejoraba mi perspectiva o acabaría por causarme daños quizás irreparables, y decidí que lo primero eran la integridad y la salud, y

que no podía dejarme arrastrar por el sufrimiento. Decidí esforzarme por transformar (con la capacidad mágica del Fuego interior) una comunicación gobernada por el dolor y el miedo, en otra muy distinta, en la que el amor ha ido ganando terreno incansablemente.

Ahora ya no me hace sentir mal que en algún momento deba separarme de mi clan o desmarcarme de él; he recuperado mi hogar interno y esto me da seguridad, arraigo y soporte, y casi sin darme cuenta, me encuentro ahora mismo más unida que nunca a mi familia de origen.

No ha sido un camino fácil para mí, y aún me queda mucho por aprender, pero encontrar mi lugar y poder expresarme sin temor desde él es todo un alivio. Esta experiencia me ha mostrado que quedarse, y trabajar por transformar el miedo en amor, puede acercarme la calma, la paz y la coherencia a la propia vida; me ha enseñado que, incluso separados y vibrando en sintonías diferentes, podemos comunicarnos o no, pero que tanto las palabras como el silencio pueden nacer desde la empatía y el respeto. Me ha enseñado que la actitud y el esfuerzo son necesarios para conseguir alcanzar nuestras cimas —si no existiese en mí aquella creencia sin revisar sobre la familia, posiblemente hubiese decidido no trabajar por sanar unos vínculos que hoy sé que son valiosos, y seguramente tampoco hubiese aprendido el valor del esfuerzo—, y me ha enseñado que buscar la limpieza en nuestra forma de expresarnos despeja considerablemente el camino al alma.

Podemos elegir cortar y separarnos, especialmente cuando sentimos que nuestros vínculos nos restan en vez de sumarnos. Y podemos también elegir una posición cómoda desde donde comenzar a trabajar, limpiando y transformando estos vínculos hasta que, como mínimo, los percibamos como neutros. Quizás no nos sumen, pero que tampoco nos resten. Podemos estar separados de alguien en concreto, pero si esta persona continúa ocupando un espacio en nuestra mente, el vínculo permanece, manteniendo el dolor hasta que hagamos algo con ello.

Si somos capaces de convertir un vínculo sobrecargado en uno más ligero, es posible que nos demos cuenta de que el amor no pesa, ni agobia ni duele; el amor es armonía, comprensión, respeto,

compasión, orden, libertad y plenitud.

¿Reconoces algún vínculo «pesado» en tu vida?, ¿un vínculo que te reste energía en vez de nutrirte? ¿A qué lo atribuyes? ¿Qué te hace sentir? ¿Qué necesidad esencial alimenta este vínculo? ¿Cómo te sientes con respecto a ella? ¿La relacionas con algún personaje principal de tu historia personal? Y si es así, ¿qué relación tienes con respecto a esta persona?

Cuando te relacionas con tus familiares, amigos o compañeros de trabajo, ¿eres fiel a ti misma/o, o por el contrario te traicionas?

¿Eres consciente de algún patrón familiar que se repita en tu vida?, ¿cómo te sientes con respecto a él? ¿Qué crees que lo reactiva? ¿Ocurre en algún momento en particular?

SU MOMENTO:

El pachulí nos invita a centrarnos en aquello que verdaderamente importa, en aquello que nos hace sentir bien con nosotros mismos. Me gusta mucho utilizarlo en momentos de fragmentación interna, cuando sentimos que no estamos en el lugar que nos corresponde y, a pesar de ello, continuamos soportando las circunstancias dadas sin energía ni fuerza para operar los cambios necesarios.

Es muy interesante en el trabajo de conexión con las raíces y nuestros ancestros, ese momento en el que queremos averiguar qué vínculos pueden estar haciéndonos daño sin que nos demos cuenta, pero también para volvernos conscientes de los hábitos arraigados que nos mueven día a día, hábitos que, por norma general, surgieron como herencia familiar.

Me parece un aceite a tener en cuenta cuando presentamos estados de falta de confianza en uno mismo y en los demás, melancolía, culpa o principios olvidados, cuando se han perdido la chispa y el calor que nos hacen ser únicos y originales, llenos de

convencimiento y energía comunicativa.

He visto muy buenos resultados cuando la comunicación en una o varias relaciones no surge de forma sana o simplemente no se da; quizás por temor, vergüenza, culpa o incluso pereza. El pachulí nos conecta de alguna forma con el movimiento, con el ánimo que nos hace falta para volver a conectarnos con nosotros mismos, nuestras necesidades y las del entorno.

Encuentro interesante su uso en circunstancias en las que una persona ocupa nuestros pensamientos y nos genera sentimientos dolorosos o desagradables, pero somos incapaces de cortar definitivamente el vínculo o empezar a limpiarlo y sanearlo. Es un aceite que me ha ayudado a comprender la raíz de este lazo, a aceptarlo y a poder tomar las decisiones necesarias para centrarme de nuevo en mi hogar interno.

.

Cristales para el Verano Interior II

Hematites

Kunzita

Magnetita

Rodonita

Turmalina Rosa

HEMATITES

Fe2O3

«Adoro el arte.

Cuando estoy solo con mis notas y los latidos de mi corazón,

las lágrimas caen, y mi emoción y placer son inmensos»

Giuseppe Verdi.

.

DUREZA: 5 – 6.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Rojo teja.

ELEMENTO: Apoyo del fuego.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Latido.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

El hematites tiene un carácter dinámico, que genera muchísima inercia para que otros le sigan. Es alegre y apasionado, cálido e intenso en sus respuestas, y está tremendamente conectado con sus ciclos y ritmos.

Disfruta muchísimo en su faceta de orador, siempre está dispuesto a compartir todas esas cosas que le llaman la atención, que son muchas, aunque es cierto que en cuanto percibe dependencia hacia sí mismo por parte de alguien que le rodea, pone pies en polvorosa; que dependan de él es algo que no soporta. Esto supondría límites para su expansión, para su siempre creciente curiosidad y búsqueda del misterio, así que las dependencias son algo que no se puede permitir.

A pesar de toda esa actividad, extroversión y apertura, tiene muy claro cuáles son sus raíces y el peso que tienen en su existencia, en

su día a día. Difícilmente lo veremos sin anclaje, viviendo en una nube de irrealidad. Para él son tan importantes la espiritualidad y lo divino como la experiencia de vida y lo mundano, por ello tiene una capacidad extraordinaria para coordinar lo que piensa y lo que siente. Entre su mente y su corazón existe un equilibrio envidiable, que le permite mantener la constante armonía y contacto consigo mismo, con la luz del alma presente en la mirada. Su buena capacidad para razonar y su palpable sentido común lo hacen un ser al que merece la pena arrimarse. Desde luego, no tiene problemas a la hora de expresarse y permitirse la libertad de dejar fluir lo que siente, sin perder de vista el sistema emocional de aquel que tiene enfrente. Es intenso en las formas pero, ante todo, respetuoso.

Dispone de muchísima vitalidad, que sabe gestionar para no verse implicado en situaciones que le obliguen a malgastarla. Para mantener esta energía, tiene muy claro que el cuidado integral de su cuerpo es fundamental, desde la parte física a la psicoemocional y espiritual, a través del ejercicio, la alimentación, el descanso o la meditación. Tampoco pierde el tiempo con personas que le puedan absorber su brillo y dinámica, y tiene un don espectacular para reconocer a aquellas que esconden una necesidad apremiante de engancharse a alguien, en las que detrás de una fachada de madurez, puede apreciarse cierta arrogancia o necesidad de abuso.

Cualquier tipo de separación la vive con aceptación y los ojos bien abiertos, siendo consciente y responsable de su papel en ella y, desde luego, del papel del otro. Sabe que cada cual tiene sus tiempos, así que respeta los suyos y también los de los demás. La consciencia y el respeto que emana los percibe todo su entorno, y a pesar de tener una personalidad esencialmente dinámica, puede infundir calma y paciencia si la situación lo requiere.

~ *En desequilibrio…*

Su mirada se ensombrece, con la esencia perdida y fuera del cuerpo. El carácter, antes activo, se torna lento y desapacible, más dado a la soledad que a la compañía, triste y melancólico. De repente, su

pasión por aprender se transforma en apatía, desgana e incluso rechazo por el conocimiento y por aquello con lo que se relacione de alguna forma. La comunicación con los demás se vuelve torpe y tosca, como atascada y sin fluidez, incluso puede sentir que le falla la voz, algo que podría suceder después de haber sufrido algún tipo de impacto emocional. Puede llegar a sentirse tan perdido, que trate de buscar raíz y refugio en alguna forma de grupo sectario, de esta manera vivirá en una irrealidad que le viene muy bien para no tener que enfrentarse al día a día, al presente de sus circunstancias. Sus decisiones las toma ahora desde un miedo que lo paraliza ante situaciones que tienen que ver con aquello que no quiere ver de sí mismo, y que a su vez lo lleva por caminos que no son los más amorosos para alcanzar la plenitud de su ser. Es un miedo que lo fuerza a un estado de pereza en el que hace todo lo que tenga que hacer para no enfrentarse a lo que se tiene que enfrentar. La ambigüedad entre lo que siente y lo que piensa lo destroza. Su corazón palpita hacia la verdad, pero su mente le hace huir mostrándole paisajes llenos de juicios, castigos, culpa y vergüenza. De este modo, mantendrá la poca actividad de la que es capaz, pero no a favor del amor; es un pez nadando a contracorriente, y este desequilibrio lo mantiene en una duda constante que tiene mucho que ver con quién es en esencia, con su profundidad, más que con lo frívolo o vano. Pierde poco a poco la vitalidad que antes tanto se percibía en él, debido al tremendo desgaste y a la sobrecarga que supone darse a uno mismo de lado, a negar incesantemente la propia identidad. Todo el anclaje que tenía, ese íntimo contacto con sus raíces, con sus orígenes, se va diluyendo entre un inmenso mar de insatisfacción, humillación, fractura, fatiga y pánico, aguas de las que no se siente capaz de salir. Pierde contacto y comunicación consigo mismo, y por ello no es capaz de identificar el pulso que su propio cuerpo al completo tiene, y necesita que se respete. Vive cada separación como un auténtico drama, especialmente si está relacionada con personas de las que le parecía imposible separarse. Las culpabiliza de todo el dolor que sufre y es capaz de llegar a agobiarlas y acosarlas. No respeta sus propios tiempos porque no se escucha a sí mismo, por lo que ni respeta los tiempos de los demás, ni es capaz de escuchar al otro con atención y sin juicios. Pasa de no soportar que dependan de él, a ser él el que depende enfermizamente; de sus amigos, de sus parejas o exparejas, de algún familiar o incluso de los terapeutas que elige, y cuando son los otros

los que deciden separarse, puede llegar incluso a las mentiras en un intento desesperado por mantener el contacto. Si esto no funciona, lo más probable es que comiencen las descalificaciones, abriendo las puertas al odio y la rabia, y sus acciones viajarán guiadas por un ego en completa desarmonía.

APRENDIZAJE:

El hematites es un cristal con muchísima profundidad. Tiene mucho peso (literalmente), y por ello lo utilizo como «escandallo». Un escandallo es un instrumento marinero antiguo. Se engrasaba uno de los lados de una piedra, se ataba esta con una cuerda y se lanzaba al fondo del mar. En cuanto tocaba el suelo, el marinero volvía a subirla y podía observar el tipo de fondo que había en la zona, sabiendo de esta manera qué peces podría capturar allí. El hematites puede ayudarnos de una forma parecida, porque puede estimular la conexión con nuestro verdadero «fondo», con la pasta desde la que respondemos y, por supuesto, con aquello con lo que nos identificamos.

Otro de los conceptos con el que he podido trabajar gracias a la compañía de este maravilloso cristal es el del ritmo; el ritmo de la sangre, de los latidos del propio corazón. No hay dos corazones idénticos y, aunque existen patrones que marcan el estado cardíaco, el ritmo del latido de cada persona en cada una de las fases de su vida es único, y es que no todos respondemos igual ante las situaciones que la vida nos presenta. Él puede ayudarnos a identificar ese «fondo» concreto desde el que nos movemos, si lo escuchamos con atención.

Fuera de las experiencias del colegio, que sin duda supusieron la mayoría un bloqueo para mí, hace ya unos cuantos años desde la primera vez que tuve que hablar en público. Fue una exposición sobre el Tao Te King de Lao-Tse, y aunque la había preparado bien, en el momento de sentarme ante aquellas treinta o cuarenta personas, el nivel de angustia que sentí no tenía comparación; comencé a temblar como una hoja, la garganta se me bloqueó, pero

el corazón… el corazón empujaba las paredes que lo rodeaban con tal fuerza, que el dolor era casi insoportable. Yo sabía que aquello iba a ocurrir, porque ya de aquella me conocía lo suficiente. No me sorprendió la reacción de mi cuerpo, de la misma forma que no me sorprendieron la sensación de angustia ni el miedo, pero tengo que decir que la respuesta tan explosiva del corazón sí me sorprendió. Me esperaba algo, pero no tanto y, en ese momento, pude experimentar por primera vez de forma consciente, cómo el alma tomaba el mando.

Recuerdo que nos ofrecieron unos minutos antes de comenzar para construir un estado de calma, y los aproveché al máximo. Ese momento de intimidad con uno mismo era lo que necesitaba, y en medio del caos interno que estaba viviendo, surgió una luz en mí que me infundió infinita seguridad; hablé con dulzura y amor a mi propio corazón, de la misma forma que le intento hablar ahora a mis hijos, y el amor tomó el control de la situación, ocupando de nuevo su lugar.

Le dije (a mi corazón) en susurros desde la intimidad de mi mente: «Sé que lo estás pasando mal. Sé que estás sufriendo y que tienes miedo. No estás solo, porque yo estoy aquí y sé lo que tengo que hacer. Lo sé y lo haré, pero respeto tu ritmo. Tú haz lo que puedas, que yo voy a exponer esto ahora. Te conozco y conozco tu ritmo, y sé que lo que está pasando te supera, pero vas de mi mano y estará todo bien. Dime qué temes y lo arreglaremos».

Y mi corazón, a través de sus golpes, me dijo: «Tengo miedo a quedarme y exponerme, a que me vean, no les guste lo que ven, me hagan daño y no me pueda recuperar».

Me quedé y la exposición salió estupendamente. Había sacado a la luz el tipo de arena de mi fondo marino, y ya sabía qué había allí y qué le estaba haciendo a mi corazón responder de aquella manera.

En aquella presentación llevaba en mi bolsillo un hematites. Antes de salir de casa había elegido intuitivamente una piedra que me ayudase a conectar con mi ritmo; no con el de la clase, sino con el mío, para que las palabras fluyeran cómodamente. Lo escogí con los ojos cerrados y mi mano lo tocó a él entre muchas otras piedras, y confié. Desde ese momento, pude darme cuenta de que era habitual

que tomase presencia entre otros cristales en momentos en los que se necesitaba sentir contacto con el propio ritmo, con el propio tempo, para hacernos conscientes de nuestra manera de responder ante los conflictos, para conocer nuestro «fondo» y lo que se mueve desde ahí.

Ninguna persona es igual a otra, así que ningún latido, ningún pulso de vida, puede ser igual a otro. El corazón es la morada del alma e intentará latir al ritmo de esta si se lo permitimos. El hematites nos ayuda a prestar atención al corazón y abrirnos al mensaje que nos da su latido, un latido que busca incansablemente encontrar el ritmo de esa que somos; esto, a la vez, nos abre a la posibilidad de seguir conociendo al ego y darle lo que necesita, en vez de darle lo que quiere (otra vez).

El latido del corazón hace a este como es, y son inseparables hasta el momento de la muerte, en el que nuestra alma agradece sus servicios y se despide. Toda nuestra vida, desde el inicio hasta el final, está marcada por su movimiento leal y constante, ¿cómo no prestarle atención, si a su manera nos habla? ¿Cómo no prestarle atención al sonido de los tambores que utiliza el alma para comunicarse?

¿Cuándo fue la última vez que prestaste atención a tu corazón? Si pudieras escucharlo, ¿qué te diría? ¿Cómo te sientes cuando lo escuchas?

¿Te has parado a sentir cuál es tu «fondo», desde dónde te expresas o dejas de expresarte?

SU MOMENTO:

Me parece maravilloso como herramienta para acompañarnos en momentos de fragmentación interna, cuando la duda se ha instalado y sentimos inestabilidad y falta de fuerza.

Es muy útil cuando nos faltan vitalidad y energía para sobrellevar el día a día. Nos ayuda a conectar con aquellos hábitos que debemos cambiar y con los que debemos incorporar a nuestra rutina para hacer crecer nuestra fuerza.

Para trabajar el perdón y la aceptación su presencia en cualquier ritual es inestimable, debido quizás a su relación simbólica con la sangre, el líquido que alimenta cada célula de nuestro cuerpo pero que también permite que esta deseche lo que le sobra, renunciando así a todo aquello que la pueda dañar.

Tiene afinidad con el perdón y, por ende, con el sentimiento de protección. En cuanto recuperamos nuestro poder personal y nos sentimos completamente seguros y en casa, tenemos claro cuál es nuestra meta y la seguimos con la vista en el cielo y los pies bien anclados en la tierra. El hematites nos puede guiar en el proceso de volver a abrazarnos, y de reencontrarnos con la voluntad de nuestra alma.

Lo utilizo para tomar contacto con el corazón y su ritmo, para prestarle atención y reflexionar sobre cualquier mensaje que intuimos que nos quiere dar. Es muy interesante utilizarlo para conocer nuestro «fondo», ese lugar desde donde interactuamos y que hace que nos expresemos tal y como lo hacemos.

KUNZITA

LiAl (Si2O6)

«(…) una solidaridad genuina no es un sentimiento superficial (…)

Es la determinación firme y perseverante de empeñarse por el bien común;

es decir, por el bien de todos y cada uno,

para que todos seamos verdaderamente responsables de todos»

Papa Juan Pablo II.

.

DUREZA: 6,5 – 7.

SISTEMA CRISTALINO: Monoclínico.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Apoyo del Fuego.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Solidaridad.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Es de carácter delicado y suave, tierno y amable, siempre pensando qué será mejor para los que la rodean, de qué forma se pueden hacer las cosas en el mundo para mejorar. La violencia no se presenta en ella ni siquiera verbalmente. Ante todo, prima el cuidado al prójimo y a sí misma, así que trabaja sobre todo aquello que represente un conflicto que pueda desembocar en daño, afrontándolo con todo el cariño y el amor que puede ofrecer, que no es poco.

Desde siempre ha percibido que tiene la capacidad de aliviar el dolor que sienten otros, y ha adaptado su forma de expresarse para potenciar aún más esa virtud. La comprensión se da en ella de forma casi inmediata, ante un rol de víctima y también ante el del verdugo, y así percibe el mundo, como un complejo enjambre lleno de «niños» más o menos atormentados que ansían ser amados y

encontrar su sanación. Es consciente de que hay personas por las que poco o nada puede hacer, pero eso no quita para que aflore en ella una intensa compasión.

Ha aprendido a convivir con esta tremenda sensibilidad de tal forma que no le afecte en su vida personal; ante todo, sabe que el dolor ajeno no puede invadirla, porque no es suyo, por lo que su capacidad de discernir lo que es positivo o no para su bienestar, es equiparable a su piedad. En el momento que percibe que su sensibilidad se puede volver contra ella, da dos pasos atrás y se separa de la fuente del conflicto, de manera que pueda observar la situación con más amplitud y pueda servir al propósito de forma realmente sana, sin involucrarse personalmente o que le suponga ningún desgaste para su salud.

Es compasiva y humilde, comprometida con la solidaridad en sí misma, con el intento de estimular este valor en la comunidad donde vive, entre aquellos que están a su alcance, buscando luz en el corazón de todos, de forma que se den cuenta de los beneficios que reporta el ampliar la responsabilidad sobre uno mismo a una responsabilidad global, en la que cada uno de los individuos se hace cargo de sus derechos y sus deberes, tanto por su bien como por el bien de su entorno. No se trata de ser responsable porque es lo que toca, sino de ser capaz de comprender la amplitud de este concepto, en el que cada cual piensa, siente y actúa a favor de la dignidad y la vida propias, pero siempre con la mirada descansando mucho más allá de la individualidad. Ella se cuida y se ama porque sabe que si lo hace, podrá servir al prójimo desde las mejores condiciones.

Todo acto que desarrolle estará impulsado desde la incondicionalidad, la unidad y la búsqueda incansable de la paz.

~ *En desequilibrio…*

Deja de pensar del todo en sí misma y se vuelca casi en exclusiva en los demás, pensando que está haciendo lo correcto. El afán de servicio se transforma en servidumbre, haciendo que la autoestima

y la seguridad se vean dinamitadas; a nivel físico también se verá tremendamente desgastada, agotada, con la sensación de que se puede desvanecer. La sensibilidad aumenta considerablemente, sin unas barreras firmes y sanas, así que el corazón comienza a integrar conceptos que son dañinos para ella, dejando debilitada la capacidad de amar y recibir amor. El dolor ajeno la invade, haciéndolo suyo, sufriendo tanto que puede llegar al colapso psicoemocional y desarrollar fuertes episodios de ansiedad y angustia. En ella, a este proceso le sigue otro como consecuencia: el encapsulamiento. Decide proteger el corazón y lo encierra a cal y canto. Deja de intentar servir para servirse exclusivamente a sí misma, de esta manera logrará que nadie vuelva a dañarla o invadirla. Tan convencida está de que esto es lo mejor, que se autoconvence y convence a los que la rodean para que actúen igual. Primero su casa, y los demás que se las arreglen.

Logra desvincularse de la colaboración, el apoyo y la comprensión, así que la frialdad aparece como una niebla que ensombrece su alma. La chispa cálida que antes habitaba en sus ojos ahora se esfuma, y da paso a una practicidad implacable que hace su trabajo a la perfección: generar rechazo en todo aquel que la rodea. El amor que antes brotaba profusamente de su interior, ahora lucha por traspasar el enorme muro de hormigón que lo encarcela. Todas esas emociones y pensamientos elevados que antes estaban dirigidos por un corazón presente, ahora se olvidan, se han metido en un cajón y se ha tirado la llave. La compasión, la generosidad, la tolerancia, la colaboración… todas ellas han sido ocupadas por distintas formas de expresión del miedo.

Se siente insegura y vulnerable, desprotegida frente a los peligros de su entorno, y esto justifica su necesidad de separación. El aumento de su sensibilidad se convierte a sus ojos en un calvario, y en vez de abrazarla y trabajar por comprender su mensaje y el camino que le trata de mostrar, la rechaza y la condena, llegando a despreciar a cualquiera en quien destaque esta misma capacidad, especialmente cuando deriva en compasión y solidaridad, en fraternidad y sentido de comunidad.

Se aleja de sí misma, desconectando de los talentos que en otro momento florecían en ella de forma natural. Su expresión pasa de

ser suave, delicada y amable, a ser defensiva, cortante y carente de humildad, accediendo a la vez a cierto tono violento que utiliza de nuevo como método para enfrentarse a aquellos que la ponen en duda. Como la emocionalidad está a flor de piel, su capacidad para razonar objetivamente pierde poder, por lo que también sus argumentos pierden peso. Vive desde la emoción, y desde ella responde, sin filtros que la modulen.

APRENDIZAJE:

Creo que fue Alejandro Magno quien dijo: «De la conducta de cada uno depende el destino de todos».

Con la kunzita no he trabajado la misma cantidad de tiempo que con otros cristales, pero el tiempo que ha sido mi compañera, ha sido, sin duda, fructífero. Su delicadeza me ha invitado a viajar con aspectos como la ternura, la empatía, la compasión, la tolerancia o la inocencia pero, sobre todo y muy especialmente, con la solidaridad. A pesar de ser este un valor en boca de muchos, tengo que reconocer que pocas veces me había parado a profundizar en su significado, en qué consistía realmente. Muchas veces la confundía con la compasión, pero la verdad es que, aunque son dos valores maravillosos que afloran ambos desde el alma, necesitan para crecer un estímulo diferente.

En el caso de la compasión (en el aprendizaje del cuarzo rosa hablamos de ella), nos referimos a ella como un paso más allá de la empatía, un paso que añadía a este la actitud de servicio desinteresado. En la compasión nos estimula una meta en forma de sanación, nuestra o del prójimo, una sanación sublime; surge la comprensión del propio universo y la capacidad de ponerse en el contexto del otro, de comprender el universo del otro, pero además surge la actitud de servicio desinteresado, emergiendo el sacrificio, lo sagrado, la importancia capital de dar de un alma a otra, de ofrecer apoyo a otro ser con el objetivo de aligerar el peso de su alma. En la compasión nos impulsa el anhelo de alivio y expansión del prójimo, e incluso si el otro no desea ser ayudado, somos

compasivos al respetar el ritmo de su proceso y nos concentramos en otro lugar. La compasión es un «virus» que magistralmente ha creado la Naturaleza (léase Naturaleza como Dios, Diosa, Divinidad, Alma, Espíritu o como se prefiera) para equilibrar las deficiencias del ser humano y, como cualquier virus, se reproduce y se expande. Cuando un ser vive desde esta, deja una semilla en aquellos a los que se dirige, una semilla con muchas posibilidades de germinar en el momento que más se necesite.

En la solidaridad, sin embargo, necesitamos responsabilidad. Si la fórmula de la compasión es empatía más actitud de servicio desinteresado, la de la solidaridad es empatía más servicio, más compromiso dirigido hacia la unidad, por responsabilidad, y esta última la vamos a resaltar, porque la solidaridad es un valor elevado que se crea a partir de la unión de dos o más almas vinculadas a un proyecto elevado, es decir, el grupo entero crea el valor de solidaridad. Es un valor que nace con la premisa de unidad, igualdad, justicia y responsabilidad. Cada uno de los integrantes se hace responsable del resto; por encima de sí mismo, está el bien del grupo.

La solidaridad emerge cuando somos conscientes del desequilibrio de fuerzas Yin-Yang con respecto al conjunto, y hacemos por recuperar el centro. Se añaden valores y experiencia a favor del sostén de la integridad y la dignidad de todos.

Viktor Frankl dijo una vez: «Tal vez la única oportunidad de supervivencia de la humanidad se encuentra, en último extremo, en un sentido solidario».

Mucho he reflexionado sobre el valor de la solidaridad en estos días de confinamiento a causa del covid-19, y he llegado a la conclusión de que es este un valor exento de política y ego. Es un valor de almas, concentradas en crear una inercia que viaje a favor de la dignidad, el empoderamiento y el desarrollo del grupo. Es fraternidad, hermandad, colaboración, compasión, unidad, responsabilidad y humildad. Todo, por la salud de todos.

¿Te sientes solidaria/o?

SU MOMENTO:

Hay varios momentos en los que la kunzita decide acompañarnos. Son momentos realmente trascendentes, porque nos hemos dado cuenta, o lo vamos a hacer, de la posición que ocupamos en este mundo y la actitud que acompaña a esta posición. La posición que elegimos tener determina el tipo y la calidad de las relaciones interpersonales que vayamos a manejar. La kunzita se puede elegir como compañera de camino, por ejemplo, cuando nos damos cuenta de que hemos decidido posicionarnos en el arquetipo del «sirviente». En este arquetipo nos sentimos con el deber de dar todo lo que podamos habiendo sobrepasado nuestros límites. Se tiene la clara sensación de que tenemos una deuda con el otro, aunque no sea verdad, y por mucho que hagamos no sentimos la certeza de haberla pagado del todo. Es como intentar llenar un pozo que no tiene fondo, llegando a trastocar la propia integridad, porque de algún modo podemos acabar por traicionarnos a nosotros mismos. Pero también me parece útil como compañera cuando nos posicionamos en el rol de verdugo, consciente o inconscientemente. Este cristal puede ayudarnos a conectar con valores como la empatía, el respeto y la humildad.

La he utilizado también en momentos en los que el mundo parece un lugar demasiado grande, con demasiados estímulos que nos asustan y bloquean. Es un cristal que resuena muy bien con la sensibilidad, tanto por defecto como por exceso.

También puede ser útil trabajar con ella cuando necesitamos comunicarnos con otra persona de forma limpia y transparente, aplacando los sentimientos de rencor, rabia, miedo, rechazo o incluso odio que pudiesen estar detrás de nuestras palabras.

Personalmente (y también a nivel laboral), he tenido la oportunidad de reflexionar sobre la solidaridad con el delicado estímulo de este maravilloso cristal. He podido contactar con este valor, y otros se han preguntado en la intimidad después de trabajar con él, cómo podían ser copartícipes de un proyecto que fuese más allá de sí

mismos. La kunzita nos ayuda a impulsar la unidad, a hacer, de nuestro grupo, algo más grande y elevado.

MAGNETITA



«Llegar juntos es el principio.

Mantenerse juntos, es el progreso.

Trabajar juntos es el éxito»

Henry Ford.

.

DUREZA: 5 – 6,5.

SISTEMA CRISTALINO: Cúbico.

RAYA: Negra.

ELEMENTO: Apoyo del Fuego.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Magnetismo.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Es de carácter magnético, como su nombre indica, atrayente, interesante y seductora. Es capaz de retener muchísima información, y transmitirla después bien desgranada, de forma que cualquiera sea capaz de comprenderla. Le interesan los temas que la ayuden a conocerse mejor, pero sobre todo a entender el mundo que la rodea. De inteligencia aguda y tremendamente curiosa, siempre está dispuesta a ponerse a prueba y a mostrar sus habilidades y destrezas mentales, su magnífica plasticidad. Su mente es de tendencia Yin, femenina y creativa. No tiene problema por dejarse llevar por la incertidumbre y la sorpresa si es necesario, aunque si puede controlar las circunstancias no lo dudará, y tomará las medidas necesarias para que todo salga como a ella le gustaría. Tiene un sentido del humor acorde con su inteligencia, y lo muestra siempre que tiene ocasión. Es un arma que conoce bien y que utiliza con confianza y respeto, y le da buenos resultados; con ella

consigue todo lo que precisa, así que sus necesidades básicas difícilmente se verán menguadas.

La envuelve un halo de misterio y sensualidad que atrae hacia sí a todo tipo de personas, algo que le encanta, porque es en esta diversidad donde encuentra más información. Es consciente de que si se rodea de las mismas personas, obtendrá continuamente los mismos estímulos, y esto la puede llegar a aburrir sobremanera, por eso no es extraño verla integrada en grupos que no tienen nada que ver entre ellos. Es especialmente sensible, tanto a sí misma como a su entorno, y no tiene inconveniente en mostrar esta capacidad y trabajar por equilibrarla y desarrollarla, incluso por dirigirla hacia el contacto con valores elevados. Si la puede utilizar para conocerse y crecer como persona, no lo dudará.

Es habitual que elija estudios y profesiones en las que prime la vocación. Tiene sumamente claro, desde muy joven, a lo que desea dedicarse, y aun en el caso de que esto no se materialice, tiene la capacidad de hacer suyo todo aquello que esté desempeñando; inyecta tanta pasión, alegría y amor a sus actos, que le permiten sentirse parte de un todo aunque la labor sea desagradable para la mayoría. Ella sabe de la importancia y el valor de cada una de las personas que pisan, han pisado o pisarán la Tierra, y por ello su sentido de la responsabilidad está siempre presente. Su nivel de empatía es elevado, y es que tanto es capaz de comprender al otro y colocarse en su contexto, como detectar casi a la perfección sus necesidades, sus deseos e incluso ese trasfondo que lo mueve, y utiliza esta información como puede para ayudar si se lo piden y, sin lugar a dudas, para crear equipo, un talento que sobresale en ella.

~ *En desequilibrio…*

Continúa poseyendo su magnetismo personal, pero comienza a percibir que no es capaz de desvincularse de aquello que atrae. La dependencia psicoemocional que siente a su alrededor le genera ansiedad y pavor, y no soporta esa presión, pero tampoco es capaz

de deshacerse de ella. Su mente, normalmente ágil y afilada, le empieza a fallar, dejando al descubierto sus inseguridades y miedos. En el momento en que su plasticidad, su flexibilidad y creatividad se ven menguadas, su tierra se tambalea. Esto también le sucede cuando encuentra caos en las circunstancias, cuando se ve superada por ellas porque no las entiende, cuando siente que no es capaz de gestionar el ciclo que está viviendo; es entonces cuando aparecen un angustioso vacío y la soledad, y un sentimiento de vulnerabilidad que la embarga y no puede gestionar. Puede estar rodeada de todo aquello que atrae, que no es poco, y al mismo tiempo sentirse tremendamente sola y desamparada, cruelmente frágil, y digo cruelmente porque es así como ella lo siente. Piensa: «con todo lo que he hecho para conocerme y desarrollarme, que la vida me haga pasar por esto, es una crueldad. Yo no me merezco pasarlo tan mal». En cierto modo, aparece en ella su lado menos humilde. Su cualidad Yin se desvirtúa. Su sensualidad se transforma en algo insano, de forma que el magnetismo se centra más en atraer para sentirse el centro de atención.

Puede llegar a «vender» a un amigo o «ventilar» un secreto, por la poca adrenalina que le genera volver a sentir la seguridad perdida, que esta vez encuentra siendo el blanco de todas las miradas. La vanidad puede con ella, dando demasiada información de sí misma a personas que no son de toda confianza, abriendo así las puertas al daño y la traición. La falta de protección comienza a hacerse evidente, y puede llegar a transcurrir mucho tiempo hasta que se haga consciente, porque la droga del egocentrismo es muy dura. Los bloqueos emocionales que se enquistan en su corazón vienen dados por esa falta de protección, por la pérdida de seguridad y la creencia de que para que la quieran debe hacer ver algo que, al final, ni siquiera es.

Su sensibilidad natural se desequilibra, por lo que su nivel de empatía comienza a descender rápidamente. Ni se comprende a sí misma ni es capaz de comprender a los demás. Cuando se reúne con amigos o familiares, incluso con compañeros de trabajo, le cuesta mucho no quejarse, y acaba por echar mano de la crítica. Ataca a otros tanto para protegerse como para sentirse poderosa, y este tipo de interacción le impide, como cabría esperar, hacer equipo, crear un ambiente de unidad y colaboración —como sí puede hacer

cuando está en equilibrio—. Puede sentirse tan insatisfecha con los estudios escogidos o el trabajo que desempeña, que el pesimismo se cuela en su vida como una sombra oscura. Ni tiene pasión ni alegría cuando desempeña su labor, algo que cada día le pesa más y más, que le hace sentir que su vacío no para de crecer y que llenarlo es una montaña casi imposible de escalar.

APRENDIZAJE:

Muchas personas que han decidido trabajar con la magnetita en mi cabina presentan un problema de aceptación con respecto a su naturaleza sensual. Todavía es palpable en la sociedad una carencia importante de educación sexual, y no es mi intención aquí bucear en este tema, pero sí hablaremos sobre energía sensual y sexual, con el objetivo de ampliar nuestra visión sobre dos conceptos que, en un alto porcentaje de la población, han supuesto, en mayor o menor medida, un tema de conflicto. En la introducción a los aspectos del Sagrado Femenino y Masculino me extiendo algo más en ello pero, como adelanto, veremos que podemos elegir; podemos tratar lo sensual y sexual como dos tipos diferentes de energía (de estos conceptos se habla específicamente en los aprendizajes del jazmín y la zoisita, respectivamente), ampliándolos y dándoles un enfoque diferente, o podemos elegir quedarnos con la definición de siempre.

La sensual la trabajaremos como una energía de cualidad Yin (femenina) y la sexual de cualidad Yang (masculina), y vaya por delante que nada tienen que ver con el sexo o el género. Cualquier persona, se identifique con el género que se identifique o tenga los genitales que tenga, es un Todo que se expresa a través de ambas energías en cada momento, pero es cierto que yo, como cualquiera, tengo una tendencia o naturaleza y he creado una forma de expresarme que es más afín a un tipo de energía que a la otra, aunque las dos estén presentes en mí. La persona de naturaleza sensual es capaz de atraer hacia sí aquello que necesita, sin moverse prácticamente, al contrario que la persona de naturaleza sexual, que dispone de una energía que le incita a ir hacia aquello que precisa. La primera es pasiva, la segunda activa. Sin más. La energía sensual

nos invita a recibir y la sexual a dar. La sensual es imaginación y la sexual es ejecución de lo imaginado. La sensual es misterio y la sexual es sorpresa, y así sucesivamente, como en un baile, la una colaborando con la otra, la una nutriendo e impulsando a la otra.

Con la magnetita podemos trabajar la energía sensual, nuestro aspecto femenino del ser, pero me centraré ahora mismo en un tipo de talento específico que aflora de ella: el magnetismo, la capacidad de atraer a otras almas, pero no de forma egoísta, sino elevada. Es la capacidad del alma para crear equipo. Es el mago interno que todos llevamos dentro, que reúne y sugiere, que invita a participar, a compartir y convivir, que no sabemos cómo, pero es capaz de hacer que personas completamente diferentes y opuestas puedan ponerse de acuerdo y trabajen unidas para alcanzar un objetivo común.

Con el paso del tiempo, he podido descubrir que la fuerza del magnetismo no es exclusiva de personalidades carismáticas; en muchos casos también aparece después de haber pasado por un proceso de autoconocimiento, aceptación e integración, también después de un giro en la vida que te posiciona mirando hacia un lugar completamente diferente al que mirabas antes, o después de experimentar una catarsis. Se puede sentir, experimentar y desarrollar conscientemente, como una actitud recién descubierta que siembras y vas cuidando día a día hasta que comienzan a aparecer los primeros brotes. El magnetismo surge del alma que brilla e ilumina gracias a su simple presencia. Un alma con libre flujo de expresión atrae y une como una hoguera a un grupo de gente, y a mayor libertad de flujo, mayor capacidad de atracción.

Los seres humanos no estamos hechos para vivir aislados, estamos hechos para convivir, para aprender y crecer con el «roce». ¿Es posible que si solo fuésemos alma, sin cuerpo físico, emocional o mental, dejásemos de ser un alma individual y nos uniéramos al Todo (hecho de otras almas) siendo Él por fin? Como la gota de océano, que si la separas de este recupera su individualidad, pero a la vez sigue siendo océano. Volverá a él en algún momento, porque sigue siendo gota, y como gota de agua su destino es unirse a las millones y millones de gotas que conforman el mar. Creo que, en cierto modo, todos somos esa gota separada que sigue la inercia que

incluso desconoce, pero que es real; sigue su camino atraída inconscientemente por el mar porque ese es el hogar al que naturalmente pertenece, y a lo largo de ese camino, sin saberlo, experimentará la unión con otras gotas formando charcos. El anhelo por la unión no desaparecerá, por el simple hecho de que algo en esa unidad le recuerda y le hace sentir ese hogar, no en el que puede llegar a estar, sino ese que sabe que es.

El magnetismo es esa fuerza natural que nos empuja a la unión y, como decía antes, a mayor despertar interno, mayor será el poder del alma, mayor fuerza y anhelo por compartir, por colaborar, por participar, por volver…

Cuando nos permitimos ser, surge el magnetismo, y es que no hay nada que atraiga más que una persona que rezuma libertad, la libertad de un ego al servicio, no al mando.

Pregúntate por un momento si en tu familia, en tu grupo de amigos o incluso en tu trabajo (si trabajas con otras personas), existe un verdadero sentimiento de equipo, si existe unidad, si existe esa fuerza magnética que os impulsa a trabajar como un ente mayor, como un frente unido. Y si no es así, ¿crees que si todos y cada uno de los integrantes se pudieran expresar con libertad, sin tanta presión del miedo, podría revertirse la situación? A mí me parece que sí. El miedo es el ancla que nos mantiene separados del Todo, del hogar, de la calma y la paz, del amor. Eleva esa ancla y la resistencia desaparecerá, permitiendo que el magnetismo obre su magia.

Trabajar por ser magnéticos es en realidad trabajar por liberarnos de las ataduras del ego. A nadie le gusta estar en un grupo en el que los componentes van por libre, pensando cada uno en sí mismo y nada más. En el momento que levantamos la cabeza y dejamos de ver exclusivamente el propio ombligo, el alma encuentra la manera de volver a unirse, porque su inercia la lleva a hacerse más grande, a extenderse y expandirse, y eso significa ensamblarse, hacerse Todo.

El éxito, la expansión y la abundancia, no son estados que surgen del individualismo, ni se mantienen por él, surgen primero de nuestra capacidad para sobrepasar la resistencia a ellas, para

rendirnos a ellas. En cuanto esto sucede, el magnetismo aflora y hace más grande ese impulso, nos invita a buscar y a rodearnos de personas que lo refuercen, que trabajen por y para él, codo con codo, bien encajadas y alineadas, haciendo fuerza todas ellas como un Todo, desde el que se puede precipitar la plenitud.

¿Qué piensas y sientes de ti misma/o?

¿Cómo son tus relaciones? ¿Cómo te expresas con los demás? ¿Qué pasaría si tu miedo no fuese un impedimento?

¿Eres capaz de sentir la fuerza magnética que une y crea equipo en alguna parcela de tu vida? ¿Hay alguna parcela donde te gustaría sentir esta fuerza y no es así? Y si es así, ¿qué haces tú para cambiar la situación?

Pregúntate: ¿qué puedo hacer o dejar de hacer yo, para que mi clan en su totalidad alcance el éxito y la abundancia?

SU MOMENTO:

Es muy interesante trabajar con ella en personalidades tímidas, a las que les cuesta expresar sus emociones y sentimientos. Nos invita a conectar con aquello de nuestro interior que hace florecer la sensación de seguridad y soporte.

La magnetita ha sido determinante a la hora de desarrollar instrumentos de navegación, y también la podremos encontrar en la naturaleza en el pico de algunas aves, como las palomas. Este mineral las ayuda a orientarse a través del campo magnético terrestre. Por todo ello, me inclino a elegirla ante la necesidad de ubicarse, de tener claro cuál es el norte en nuestra vida, cuando nos sentimos perdidos o indecisos, sin saber qué camino tomar.

Me parece perfecta para utilizar en casos de falta de aceptación o bloqueo de la propia naturaleza, permitiéndonos descubrir a

nuestro ritmo el origen de estos conflictos y darnos así la posibilidad de sanarlos y que se puedan transformar.

La utilizo cuando percibo algún conflicto en un cliente o en mí misma, que impide que nos sintamos parte del grupo. Si logramos destaparlo, el magnetismo puede volver a fluir.

Puede ser interesante cuando vemos con claridad el éxito en un proyecto, pero no sabemos cómo hacerlo suceder, darlo a conocer y expandirlo, cómo hacerlo atrayente y magnético. Puede ayudarnos a conectar con esas partes de nosotros mismos que quizás estén impidiendo que nuestra idea florezca plenamente.

RODONITA

$CaMn_4(Si_5O_{15})$

«El placer del ego agota, el gozo del alma llena y alimenta.

El placer del ego cierra el corazón, el gozo del alma lo abre.

El placer del ego genera caos, el gozo del alma genera coherencia»

Annie Marquier.

.

DUREZA: 5,5 – 6,5.

SISTEMA CRISTALINO: Triclínico.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Apoyo del Fuego.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Coherencia.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

De carácter firme y amoroso, de la rodonita puedes esperar la presencia que necesitas. Todo su impulso surge de la experiencia, una vida de la que ha podido extraer abundantes aprendizajes que le han servido para hacerse cada vez más y más consciente de sí misma y de su entorno. Su confianza y fe inquebrantable en la vida son las raíces de todo su ser. Con ellas, sabe que puede llegar a cualquier lugar que se proponga; de ellas nace su fuerza. Invita a la familiaridad, al compañerismo y la colaboración, haciendo que la comunicación entre todos sea fluida, abundante y sana, permitiendo que cada persona se sienta atendida y en su hogar. La calidez de sus palabras, y la tranquilidad y seguridad que emana de ellas, la hacen una compañera querida. Es un ancla de la que emana la sabiduría del corazón, sin dudas ni vacilación, sin barreras ni incertidumbre, con toda certeza y libertad.

La intimidad del contacto es una marca distintiva en ella. No tiene reparos en abrazar y mantener el apretón, como una fortaleza envolvente que traspasa las barreras del receptor. Aun así, no reparte su energía sin ton ni son, sino que es selectiva e inteligente. Se ofrece con fuerza a aquellos que se lo piden, que realmente sienten necesidad de «tierra firme» y consuelo, y los sujeta sin vergüenza ni reparos, con absoluta generosidad.

Es plenamente consciente de sus necesidades, sensible a sus ritmos, pero también a los de su entorno. No teme los cambios, adaptándose perfectamente a ellos, y posee una gran capacidad, tanto para detectar cualquier tipo de abuso como para defenderse de este. Debido a la gran confianza que tiene en sus recursos y su fe en general, a ella no le generan ni conflicto ni inestabilidad situaciones que podrían ser estresantes para otros, por lo que suele tomar decisiones basadas en un fuerte equilibrio entre corazón y cerebro, decisiones que acercan al amor y a la unidad, no a sus opuestos. Busca en todo momento hacer lo correcto, actuar de forma que su sueño no se altere. Para ella es fundamental prevenir toda preocupación, porque valora muchísimo su descanso y la calidad de sus relaciones, ambas parte responsable de una buena salud.

Lidia muy bien con el sentimiento de culpa, y es que se concentra en ocuparse de aquello que puede llegar a convertirse en un problema, respondiendo con eficacia y eficiencia, protegiendo de esta manera su integridad. Es creativa a la hora de encontrar soluciones, y posee grandes dotes diplomáticas. Es curiosa, tolerante y respetuosa, pero no tendrá problemas a la hora de expresar su disconformidad si la ocasión lo requiere.

~ *En desequilibrio…*

La firmeza y la seguridad flaquean. La duda la invade, y esto lo percibe todo aquel que la rodea. Pierde su capacidad de arraigo, por lo que tampoco cuenta con suficientes fuerzas para poder interactuar con el entorno. Su mente se pierde en divagaciones, sus

emociones comienzan a desequilibrarse, y la capacidad de comunicación queda anulada por el pavor que comienza a surgir de ella. La sensación de vacío y el vértigo aparecen sin avisar, en algunos momentos del día, como un bombazo que hace tambalear la tierra bajo sus pies y, si no presta atención a aquello que realmente teme, cada vez estas sacudidas irán a más.

Siente que es pequeña e insignificante, que no va a poder con el día, y que tampoco se merece lograrlo, como si su existencia fuese prescindible. No quiere estar con nadie, mucho menos establecer algún tipo de contacto, como si los demás no la fuesen a comprender, de forma que los castiga de antemano, sin permitir ninguna muestra de apoyo. Constantemente está alerta, porque los impactos al corazón la han dejado tremendamente herida, así que tiene levantados unos grandes muros alrededor de la morada de su alma, unos muros siempre vigilados y cargados para atacar a todo aquel que intente volver a golpearla. Ni acepta ni tolera ningún avance hacia su interior por parte de otros. Esto la puede hacer sentir débil, algo que le genera muchísimo miedo por las consecuencias que podría llegar a tener. Su lema es: «cada uno en su casa». Con distancia todo le parece que sale algo mejor; sufre porque no es capaz de comunicarse como le gustaría, pero cree que sufre menos. Con distancia, siente algo de seguridad.

Su capacidad de adaptación también mengua, por lo que no lleva bien los cambios que, además de estresarla, también la conectan con un sentimiento de fragilidad que no es capaz de gestionar. Pasa de tomar decisiones desde un estado de equilibrio y calma, a tomarlas desde el miedo, alejadas del amor, sin permitir que la luminosidad y la abundancia de la vida penetren en ella.

La calidad de su descanso desciende, siendo frecuentes los despertares nocturnos en un estado de agitación y alarma, que hacen que le cueste volver a conciliar el sueño. Esta desarmonía le influye a su vez en la calidad de sus relaciones, volviéndola más arisca e intolerante, y sobre todo, preocupada. Su mente no para de divagar y dar vueltas a lo mismo, como un «disco rayado» que no para de repetir la misma estrofa de la canción.

Como su mente no está centrada, muchos de los valores o recursos con los que podía contar en su estado equilibrado, ahora no

encuentran posición para anclarse en su corazón y florecer sanamente desde él, algo que puede dar lugar a conceptos alejados del amor, más afines a la vibración de un ego dominante.

APRENDIZAJE:

En todo sistema oscilatorio, debido al fenómeno de tracción sincrónica, el elemento que oscila con mayor intensidad arrastra a los osciladores de menor potencia. (…) Cualquier sistema oscilatorio, tanto físico como biológico, funciona al máximo de su capacidad y con el mínimo gasto de energía cuando existe sincronicidad entre todas sus partes. La coherencia perfecta entre todas ellas hace que el rendimiento del sistema sea máximo. (…) Cuando el corazón, oscilador jefe, puede imponer su ritmo, los demás sistemas oscilatorios del cuerpo, tanto a nivel físico como emocional y mental, se armonizan entre sí automáticamente siguiendo el ritmo marcado. Entonces todas sus funciones específicas se expresan de forma óptima.

Este es un pequeño extracto de la obra El maestro del corazón de Annie Marquier, una mujer que, con sus enseñanzas, ha marcado profundamente mi vida y, sin saberlo, ha inspirado mi propia obra.

Cada vez que hablo de coherencia o coherencia cardíaca, como expresa Marquier, siempre me viene a la mente la imagen de la rodonita; es el elemento que me estimula para subirme al tren de la calma, de la paz y los valores elevados. Es uno de los cristales que más me conecta con la voluntad del corazón, con el estado de coherencia, ese estado en el que somos capaces de percibir la armonía, «una alegría serena y una profunda satisfacción interior cualesquiera que sean las circunstancias», y continúa compartiendo Marquier: «cuando todo el ser oscila en sincronía con el corazón, no necesitamos circunstancias especiales para “estar” contentos. “Somos” felices. No es una teoría filosófica, sino una experiencia concreta. El cuerpo físico nos lo dice, nos lo hace sentir. Y el cuerpo no cuenta mentiras…».

A lo largo de mi vida he estado buscando constantemente un concepto sintético que reflejase un norte, un camino hacia el bienestar y la calma. A día de hoy, si tuviese que elegir uno, elegiría este: la coherencia, porque puede ofrecernos la posibilidad de vislumbrar la dirección correcta.

La vida al completo está hecha de movimiento, de cambios y transformación. Como seres humanos, nuestra existencia está íntimamente vinculada a nuestra capacidad de adaptación al cambio, es cierto, pero, ¿y si vamos algo más allá y ponemos atención, no solo a continuar existiendo, sino a darle un sentido a nuestra vida y dejar una sana impronta? En muchos casos vivimos desde un estado de adaptación primitivo, remando sin elevar la mirada; y eso que sabemos, incluso de forma intuitiva, que si levantásemos la cabeza podríamos llegar a ubicarnos, a reconocer de dónde venimos y qué anhelamos alcanzar. Adaptarse no es bueno ni malo, es una capacidad natural de los seres vivos que nos ayuda a sostenernos y expandirnos. Es la capacidad que fomenta la creación de una nueva oportunidad tras otra. Cada vez que logras adaptarte a una nueva situación tienes una nueva oportunidad, pero una nueva oportunidad ¿para qué? Diría que para continuar aprendiendo o empezar a descubrir, que quizás es mejor que la vida pase por nosotros, empapándonos, penetrándonos y llenándonos con su abundancia, a que nosotros pasemos por la vida, sin más.

Cuando mi hijo Felipe decidió que era su momento para nacer, justo antes de tomar el primer aliento, aún en mi vientre, su padre me dijo: «Mi amor, ahora lo entiendo todo. Ahora todo tiene sentido». Su cara, su mirada, su tono de voz, su cuerpo al completo expresaron ese mismo mensaje; todo encaja, todo tiene sentido… somos coherencia. Ese fue el día que mi mente se abrió para comprender el alcance y significado de este concepto, y también fue el día que decidí que entre el caos y la coherencia, elegía a la coherencia. Me di cuenta de que cualquier sentimiento, pensamiento o actitud que fluyera de mí, debía pasar por este maravilloso filtro, este que es capaz de hacernos sentir la experiencia de la calma. No hay nada como la sensación de llegar a la cama al final del día, reflexionar sobre las últimas veinticuatro horas y llegar a la conclusión de que hoy has sentido bonito, has pensado bonito y has hecho bonito, y que, si fuese tu última noche

en la Tierra, podrías despedirte en paz y plenamente satisfecha porque has vivido coherente y elevadamente, y si continúas caminando, lo seguirás haciendo igual, porque vivir desde ahí no tiene precio.

La vida es tan simple que no somos capaces de aceptarlo, y por eso la convertimos en un mar de complejidades. Tomar decisiones desde un estado de coherencia y sincronía nos abre a la calma, y también a la abundancia. En nuestro caso, los hijos supusieron un camino de interminables noches de insomnio, un fuerte sentimiento de vulnerabilidad e inestabilidad, desorden, llantos, ansiedad, estrés, alegría, frenesí, enfado, frustración, placer, disfrute, humor… todo junto y a un nivel de intensidad completamente nueva para nosotros. Ser padres nos ha cambiado la percepción de la vida, de nosotros mismos y del entorno como nunca habríamos imaginado y, a pesar de esta nueva y caótica realidad, nunca hemos perdido la maravillosa sensación de que estamos donde tenemos que estar, que todo encaja, y que ese todo nos hace vivir abundantes, llenos de vida.

Felipe, Sara, Saúl… Mis niños, mis amores…

Habéis nacido en una época preciosa, llena de información, vitalidad y profundos cambios. A lo largo de vuestra vida os hallareis en medio de muchas encrucijadas. Cuando lleguéis a la primera, sentíos libres para decidir, porque (que nadie os diga lo contrario) podéis elegir y, antes de hacerlo, recordad que existe una senda que os hará sentir en el cuerpo al completo un estado de paz con vosotros mismos, una que os invita a la serenidad y a la felicidad, una que, ineludiblemente, os lleva a la verdad, a lo que verdaderamente sois. Y os daréis cuenta de que es esa, porque os permitirá sentir que florecéis y que, de forma irremediable, lo hacéis desde el amor.

¿En qué áreas de tu vida te sientes con confianza?

¿Sientes que esta confianza se reparte de forma equilibrada entre

las distintas áreas?

¿Qué relación tienes con el contacto y la expresión de este? ¿Te cuesta tocar o ser tocado? Y si es así, ¿lo relacionas con algún periodo o experiencia pasada?

¿Cómo llevas las épocas de cambios? ¿Qué sientes con respecto a ello?

Piensa en una decisión que hayas tomado hace poco, que tuviera que ver contigo y con más personas. ¿Sientes coherencia en ella? ¿Cuál crees que puede ser el motivo de tu sensación?

SU MOMENTO:

Es un cristal ideal para utilizarlo en momentos delicados para el corazón, cuando este ha sufrido un impacto que lo sobrepasa. También me parece muy interesante trabajar con ella cuando hemos pasado por etapas duras en la vida que han dejado claras cicatrices, unas ya cerradas, otras todavía por cerrar.

Es muy útil para ayudarnos a ser conscientes del nivel de conflicto que podemos tener con respecto al contacto, cuando sentimos que somos incapaces de acercarnos a una persona concreta, personas que pertenecen a un género determinado, o que tengan alguna característica en particular.

Me parece perfecta para comenzar a establecer fronteras emocionales sanas con nuestro entorno y es ideal para conectar con aquellos tesoros internos que nos hacen individuos únicos y genuinos, con una fuerte seguridad y confianza en nosotros mismos y en nuestra intuición. Nos ayuda a trabajar cuando lo que necesitamos es aceptarnos a nosotros mismos, a rendirnos a lo que es evidente respecto a la propia identidad, y a seguir así las directrices del corazón.

Aporta una gran ayuda cuando necesitamos abrir nuestro corazón a otros, cuando necesitamos interactuar o comunicarnos de forma

sana y equilibrada con el entorno, especialmente cuando nos encontramos en una circunstancia difícil.

También es interesante la rodonita para acompañarnos en momentos de pánico, cuando el miedo está gobernando nuestro presente. Nos permite conectar de nuevo con nuestra zona interior de seguridad.

Por supuesto, la utilizo para establecer contacto con nuestro sentido de coherencia, con la senda que nos conduce hacia la calma y la paz, la que nos hace sentir que todo encaja y que podemos seguir caminando hacia nuestra meta, sean cuales sean las circunstancias.

TURMALINA ROSA

(Na, Ca) (Al, Fe, Li) (Al, Mg, Mn)6 (BO3)3 (Si6O18) (OH, F)4

«A veces tu alegría es la fuente de tu sonrisa,

pero a veces tu sonrisa puede ser la fuente de tu alegría»

Thich Nhat Hanh.

.

DUREZA: 7 – 7,5.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Apoyo del Fuego.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Alegría.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Es a la vez delicada y fuerte, sutil y contundente, rápida y serena. El equilibrio entre las cualidades Yin~Yang se da en ella de forma natural, que será la fuente de una gran capacidad de comprensión y resolución al mismo tiempo. Es de mente despierta y creativa, con un carácter intenso y dinámico, y a la vez con una habilidad para la comunicación suave y cariñosa, con una sonrisa en la cara y emanando alegría allá por donde vaya. Es fuerte y valiente, una genuina guerrera de la luz y del amor; un enérgico escudo que brilla y se agranda en la tempestad que arremete contra desamparados y desfavorecidos. Es la abogada de los indefensos y vulnerables, a quienes salvaguarda y protege con uñas y dientes. Tiene el don de captar la verdad que asoma en aquellos que la rodean, haciendo que el mundo la reciba como un ser desconcertante y misterioso. Conecta fácilmente con la esencia del entorno y con la suya propia, y esto hace que no tenga dudas ni desconfíe sobre quién es o el

propósito de su existencia.

Es práctica, así que será raro verla vacilar a la hora de tomar decisiones, sobre todo cuando estas tengan que ver con sus relaciones. Si lo que capta en la comunicación es positivo, confía plenamente y da dos pasos al frente. Si, por el contrario, siente dobleces o algún tipo de falsedad, cierra puertas y ventanas, y dirige la energía hacia su interior, salvaguardando su integridad e impidiendo así dar oportunidad alguna al abuso. Desborda pasión en todo lo que hace, en todo aquello en lo que fija su atención, así que, a su lado, la intensidad será palpable. El amor a la vida, la fuerza de su confianza y su rebosante alegría, hacen de ella la compañera perfecta para pasar esos malos momentos en los que nos sentimos infravalorados o sin dirección ni energía.

Tiene la capacidad de regular sus emociones y aceptarlas tal y como le vienen. Aunque tiende a vivir desde la alegría, eso no quiere decir que en muchos momentos no le sobrevengan emociones como el miedo, la ira o la tristeza; las siente, se para en ellas para tratar de comprenderse con mayor profundidad, pero no se deja arrastrar ni paralizar por ellas. Trata de relacionarse consigo misma y con su entorno con equilibrio, experimentando con atención plena lo que sucede en el aquí y el ahora, pero sin perder de vista sus raíces y su pasado, y tampoco perdiendo capacidad para proyectar su futuro. Es amable consigo misma y con los demás, y disfruta socializando, compartiendo su gozo por la música, el arte, los viajes y el contacto con la naturaleza, y si se encuentra sola, saborea el momento con la misma intensidad. Se conoce bien a sí misma y se ama profundamente.

~ *En desequilibrio…*

La desconfianza se agranda y se vuelca contra el mundo. Su capacidad de ver el amor en las cosas más mundanas se resquebraja, motivando un enorme sentimiento de separación con el entorno, algo que a su vez le genera un fuerte sufrimiento del que no se siente con fuerzas para salir. Su actitud dinámica se vuelve

torpe y poco consistente, regada además con cierta tristeza y melancolía, que le hace tener menos ganas de ver tanto como antes por los demás, y mucho menos pelear por un fin tan elevado, y ahora casi inalcanzable, como es el amor.

Empieza a centrarse en no extinguirse, y no tanto en la belleza que la naturaleza le regala. La desconexión con el medio y con su propia esencia se hace insoportable, concentrando energía en intentar sentir que forma parte de algo, por pequeño que sea. La verdad oculta que antes percibía con tanta fluidez, ahora se le escapa entre los dedos, así que los juicios comienzan a darse de forma descontrolada. Y es que es en estos juicios donde encuentra una ilusoria seguridad, que da una apariencia de sentido a todo. Si antes los más desfavorecidos se sentían ante ella como en la presencia de una comprensiva y gran defensora, ahora descubrirán el lado más cruel y crítico de su carácter, que no pierde potencia ni intensidad, pero esta vez enfocadas desde la desarmonía. A pesar de esa apariencia de autocontrol y crítica, en el fondo se mueven la duda y la incertidumbre, que atacan de forma constante a su mente y su corazón. Así que, en desequilibrio, la turmalina rosa será un aguijón lleno del veneno del temor, la duda, la falta de fe, los juicios y la intolerancia, todo un conjunto de características que más que envenenar a los demás, la envenenan a sí misma, haciendo que la protección del corazón para la expresión del amor, eso que antes llevaba por bandera, sea una sombra de lo que un día hacía de ella un ser pleno y lleno de alegría.

Su mente se revela como un fluido muy lento de pensamientos y percepción, con poca capacidad de atención ni asimilación de conceptos. No se siente capaz de discernir con claridad lo que percibe a través de sus sentidos, y esto la conecta con un fuerte sentimiento de vulnerabilidad, además de sacarla de su centro, del calor de su hogar interno, echando leña a su inseguridad. Ni es capaz de regular sus emociones ni de aceptarlas, por lo que se ve atrapada en ellas, actuando desde ellas en vez desde el amor, tomando un sinfín de decisiones basadas exclusivamente en ellas, sin ningún tipo de filtro. Sus vínculos afectivos se tornan insanos, basados en dependencias agotadoras que restan más que suman, en las que el abuso puede ser tanto evidente como silencioso. Se relaciona consigo misma y con su entorno con una intensa ansiedad

por el futuro, abrumada por lo que pueda llegar a pasar, llegando incluso a no parar de trabajar por el simple pero agudo temor de no poder continuar con su ritmo de vida, y la sombra de la carencia se instala en cada acción que toma o deja de tomar.

APRENDIZAJE:

Según la medicina tradicional china, cada uno de los elementos representa, entre otras cosas, diferentes emociones. En el caso del Fuego, que es el que ahora nos ocupa, su emoción en equilibrio sería la alegría; en exceso se transformaría en euforia y en déficit podríamos hablar de melancolía o tristeza. A pesar de ser catalogada como una emoción según el sistema de los Cinco Elementos, desde mi punto de vista la alegría es la expresión pura del alma, un alma que aflora libre, sin condicionamientos.

Podríamos decir que la alegría es la forma en la que se expresa el amor, ese tejido que compone el alma; auténtica plenitud, júbilo, serenidad, paz y satisfacción que nos invade cuando sentimos en el cuerpo entero que hemos tocado el cielo, que nos ha llenado la presencia del mismísimo Dios. Es cierto que podemos conocer a muchas personas alegres, o incluso sentir que nosotros mismos lo somos, y no vamos desencaminados. Yo misma me he considerado, en general, una persona alegre, pero no hace mucho pude sentir, a raíz de una experiencia cotidiana, una alegría serena que nunca había experimentado, justo lo que necesitaba para poder hablar de ello aquí y ahora, porque no es lo mismo escucharlo de otros o leerlo, que vivirlo en tu propia carne. Cualquier significado de cualquier cosa cobra vida en nuestro interior y logramos integrarlo, solo si nos cala, si nos empapa, y eso aflora con la experiencia directa.

La turmalina rosa me despierta, de forma intuitiva, la necesidad de construir bases en mi vida que me acerquen a la sensación de satisfacción, de plenitud, del mejor ánimo posible. Siempre me ha despertado la necesidad de alegría, pero esta última experiencia me ha hecho reflexionar sobre si reírse, por ejemplo, es realmente un

signo de auténtico regocijo. Me ha hecho reflexionar sobre el significado de la alegría y la diferencia con estar contento, que es lo que creo que estamos cuando nos reímos a carcajadas, cuando reaccionamos a un suceso divertido, cuando disfrutamos o nos bañamos en placer. Después de haber experimentado esta alegría, una exquisita y divina alegría, puedo decir que, en realidad, podemos estar contentos, animados o positivos, pero la alegría… no es un estado. Personalmente no puedo volver a decir que siento alegría, en todo caso diré: soy alegría.

Es cierto que el placer, la satisfacción, un estado de ánimo elevado y positivo, pueden acercarnos a la Alegría del Ser, pero lo hacen porque para llegar a sentirlas en plenitud, hemos hecho antes un trabajo importante. Es el profundo viaje de conocimiento interno y posterior desarrollo, lo que impulsa al alma a tomar el gobierno de nuestra vida, a liderar nuestra existencia, paso a paso y día a día. Debemos hacer ese camino como una responsabilidad por el simple hecho de representar esta alegría que intuitivamente anhelamos, la luz y la divinidad que somos. ¿Qué otra senda deberíamos andar sino la de vivir desde eso que ciertamente somos?

Beethoven, para su Novena sinfonía, se sirvió de la obra del poeta y filósofo alemán Friedrich von Schiller Oda a la Alegría. Un extracto de este bello poema dice así:

¡Alegría, hermoso destello de los dioses, hija del Elíseo!

Ebrios de entusiasmo entramos, diosa celestial, en tu santuario.

Tu hechizo une de nuevo

lo que la acerba costumbre había separado;

todos los hombres vuelven a ser hermanos

allí donde tu suave ala se posa.

Schiller sabía lo que era la alegría, estoy convencida. Sabía, cuando

escribió su oda, que la alegría (destello de los dioses, diosa celestial) es un atributo del alma; es hija del Elíseo, ese lugar paradisíaco de la mitología griega destinado a los hombres y mujeres justos y virtuosos que alcanzaban, una vez muertos, la dicha, el regocijo y el gozo, un paraíso hecho plenamente de alegría. Y es que una vez muertos, nuestro cuerpo físico, nuestras emociones y pensamientos ya no tienen sentido. ¿Qué podrá quedar entonces si no, más ese destello sutil y purificado que estaba atrapado en ellos? Esa alegría, esa alma, esa diosa celestial.

Alegría es libertad, es plenitud y todo lo que tenga que ver con la abundancia. En ese instante fugaz y maravilloso que me permití ser, fui realmente consciente de la infinita belleza de la que estamos todos hechos, no solo yo, todos nosotros. Y supe la verdad…

Tú eres bella, luminosa y grandiosa.

Tú eres alegría.

¿Qué valores sientes despiertos en ti que te acercan a la alegría? ¿Vives desde ellos? Y si sientes que no es así, ¿a qué lo atribuyes? ¿Qué necesitas para que esto ocurra? ¿Expresas tu necesidad? Y si no es así, ¿cómo te hace sentir eso?

¿Qué haces para que todo cobre sentido, para que se dé esa coherencia cardíaca a la que nos referimos en la ficha dedicada a la rodonita, y aflore la alegría del alma?

SU MOMENTO:

Es ideal para aquellas personas que dudan de sí mismas o sus criterios, para personas temerosas o introvertidas e incluso para aquellas que puedan estar pasando por una etapa de infravalorización y que, de alguna forma, necesiten un empujón y un foco de luz que alumbre su camino.

La utilizo también en momentos en los que no nos damos cuenta de que estamos muy acelerados y necesitamos parar, incluso cuando nos damos cuenta de ello pero no somos capaces de llevarlo a cabo. La turmalina rosa puede mostrar un camino, una salida para ello, pero sobre todo, puede ayudarnos a darnos cuenta del por qué no somos capaces de (o no queremos) frenar y volver a escuchar a nuestro corazón.

Para personas difíciles de llevar, por sus constantes críticas a cualquier cosa, por su intolerancia, por su negatividad incluso, este cristal es perfecto, y tengo que decir que, cuando he iniciado un trabajo con ellas y la turmalina rosa, no sueltan el cristal ni para dormir, algo que no les suele suceder con otros cristales. Crean un lazo especial que tiene que ver justamente con la herida del abandono. De repente, sienten que algo les protege y acompaña, y aunque esta sensación en un principio está sujeta al cristal, paso a paso se va desvinculando de él y concentrándose en la propia persona.

Me parece también un cristal muy útil cuando hemos perdido la fe, la confianza en la vida o la alegría de vivir. He sentido con ella, infinitas veces, una grandísima sensación de paz, como si me llegase la certeza de repente de que todo iba a salir bien, y he podido comprobar que no soy la única que describe esta experiencia en compañía de la turmalina rosa.

Es un cristal maravilloso para contactar con la alegría, o por lo menos con todo aquello que sentimos que nos acerca a ella.

EL REINO DE LA TIERRA

Samaín (Fin del Verano) Interior

El final del verano es la época de la Tierra. Es la estación de la madurez, de la cosecha, de la recogida de aquello que hemos cultivado con anterioridad, y de consumir el producto que tan pacientemente hemos sembrado y dejado crecer.

El color del elemento Tierra es el del trigo, el amarillo, un color que no quema como el rojo del verano, pero que ofrece aún una dulce calidez. Es el momento de saborear los alimentos que la Madre Tierra nos ofrece, de acoger como ella nos acoge.

La Tierra nos da la capacidad para sostener y sentirnos sostenidos, de ofrecer apoyo y sentirnos apoyados, de contener y almacenar, de amparar… y la reflexión es su don. Es el don de la madurez, no el estallido ni la euforia de la adolescencia. Es el don de los que se dan cuenta y se hacen conscientes de la realidad que les rodea.

La Tierra es responsable, atenta y serena, y así nos invita a expresarnos. Nos aporta la capacidad de distinguir lo que verdaderamente necesitamos, lo que realmente nos nutre, ni más ni menos, y nos recuerda que la madurez también es independencia, para movernos y conseguir por nosotros mismos todo aquello que nos hace falta. Es la estación de la maternidad, del apoyo y la confianza, y la capacidad para crear que puede darse gracias a él.

Es la estación del arquetipo del anfitrión, siempre pendiente de servir de la mejor manera posible para que todos, él incluido, podamos continuar creciendo, para que todos tengamos la oportunidad de ofrecer al mundo nuestra genuina canción, esa belleza única de la que cada uno estamos hechos.

.

YIN DE LA TIERRA

Concentración

¿Has probado a concentrarte en un pensamiento más de cinco segundos? Observa el proceso… Seguramente en menos de ese tiempo, un segundo pensamiento está pisando al primero. Solo con un riguroso entrenamiento de la mente podemos llegar a focalizarla, de manera que podamos recibir la máxima información de lo que estamos observando.

Numerosas disciplinas orientales sostienen que uno de los pasos anteriores para alcanzar la iluminación es el «recogimiento de la mente», concentrarse en lo que se observa hasta que la verdad se revela. Con la concentración, obligamos a la totalidad de nuestro cuerpo a focalizar la energía en un punto, y esto nos ayuda a no dispersarla, a no despreciarla. Los objetivos se alcanzan más rápidamente, porque un cuerpo y mente que se enfocan en la misma dirección ejercen una inercia mucho más poderosa que si cada uno se centrara en un punto diferente.

En una empresa puede suceder algo parecido. Si todos los integrantes se focalizan en conseguir lo mismo, con los mismos ideales y formas de trabajar dirigidas hacia el mismo objetivo, este se percibe más claro, la fuerza de grupo aumenta, y el poder de este también. El resultado de este poder es el éxito. Si hablamos de la unidad familiar, pasa lo mismo; imagínate qué sucede si papá o mamá se esfuerzan por traer dinero a casa, pero el resto de los integrantes no contemplan ni valoran ese esfuerzo y solo contribuyen dilapidando el bote en gastos innecesarios. El dinero, como tipo de energía, se desparrama, y la familia sufre una «pérdida de fuerza». La concentración de la familia consistiría en

que todos los miembros pensaran y actuaran con vistas a un mismo objetivo, operando cambios y transformando su forma de servir al grupo.

«Transformar» es una palabra clave en el proceso de concentrarse. Hay que transformar nuestros hábitos para conseguirlo y, del mismo modo, cuando nos concentramos, todo se transforma, todo cambia internamente y a nuestro alrededor. El paisaje se vuelve más nítido, los aromas se intensifican, los sonidos aumentan de frecuencia… y el velo se disipa.

.

YANG DE LA TIERRA

Nutrición

Hay una pregunta que muchas personas no se saben contestar: ¿qué me nutre? Algo que puede llegar a alimentarnos y nutrirnos es lo que hacemos, lo que construimos, aquello en lo que nos ocupamos para conseguir nuestros objetivos.

Hablo de nuestro día a día. ¿Qué cosas en tu vida te nutren, te aportan verdaderamente algo? El alimento lo recibimos de la comida, y también nos lo pueden dar un libro, la música, una persona, la naturaleza, un instante… Saber cuál es nuestro alimento en esta vida, qué es lo que nos nutre, es fundamental para no sentirnos vacíos o erráticos. El alimento nos marca un objetivo y, por consiguiente, nos ayuda a mantener la mente focalizada y concentrada.

Si sentimos que la vida tiene una dirección y estamos dispuestos a seguirla, sentiremos también que el suelo está sin duda bajo nuestros pies; sentiremos seguridad y empuje para llegar a la meta, y cuando hacemos ese camino bajo el gobierno del alma, todo se conjuga para que alcancemos nuestro objetivo con relativa facilidad.

Es importante que el temor al cambio no nos paralice. A veces los cambios de hábitos nos facilitan ver con claridad el camino. Desde luego, si caminamos igual, siempre llegaremos al mismo lugar, pero si cambiamos los pasos quizás descubramos nuevas metas, nuevos alimentos, o incluso ese alimento que intuitivamente estábamos buscando pero ni siquiera nos fijábamos en él. Los cambios son interesantes, es cierto, pero afrontarlos y aceptarlos cuando son impuestos puede hacerse una tarea difícil de gestionar. Este

elemento gobierna las transiciones, la metamorfosis, los cambios pequeños y grandes, y el respeto a sus tiempos y tipo de movimiento. Es la Tierra un elemento que nos invita reflexionar sobre la lentitud y la rapidez, sobre la prisa y la pereza, sobre el temor a lo que vendrá y aquello en lo que podemos llegar a convertirnos.

En cuanto concentramos nuestra energía y atención en un punto, este se transforma, y si esta concentración se convierte en vehículo de la expresión del amor, es este el que alimenta el cambio. Una semilla sembrada con amor crecerá a partir de ese caldo, y de ese caldo se crearán sus frutos, hijos a su vez de este amor.

.

Aceites para el Samaín Interior

Naranja dulce

Jengibre

Nuez Moscada

Vetiver

Ylang-Ylang

NARANJA DULCE

(Citrus sinensis)

«Y hagas lo que hagas, no te olvides de la brújula»

Paul Theroux.

El Tao del viajero.

.

PARTE UTILIZADA: Cáscara de la fruta.

NOTA AROMÁTICA: Alta-media.

AROMA: Dulce, fresco y cítrico.

ELEMENTO: Tierra.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Orientación.

CONTRAINDICACIONES: Es fototóxico e irritante. Lo utilizaremos siempre diluido.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Es de carácter dulce y animado, con expresión amable para cualquiera que se le acerque. Disfruta de la buena comida, y si es en compañía de su familia o amigos, mucho mejor. Es buena confidente, sabe guardar secretos y ofrece apoyo y consuelo en los momentos difíciles. Se la ve como una torre, como una viga de sostén y soporte. Genera mucha confianza en los que la rodean, porque da la sensación de tenerlo todo controlado. En cierto modo es la gran anfitriona, siempre dispuesta a dar lo mejor de sí misma para que todos estén a gusto. Es muy fecunda, incansable creadora de ideas y proyectos, que llevará a cabo o no, según su energía disponible. Si da demasiado, se quedará agotada, y esto lo sabe

bien; así que procura mantener cierto equilibrio procurando darse a ella misma tanto o más de lo que da a los otros.

Es tranquila y cálida en su forma de expresarse, muy reflexiva y claramente contenida en palabras. Es raro escucharla decir más de dos frases seguidas, pero esas dos frases seguro que tendrán muchísima sustancia. Aflora en ella la necesidad de compartir casi de forma instintiva. Siente a su alrededor un mundo extenso y rico, lleno de maravillas y belleza, y que a su parecer, podrá disfrutar de verdad cuando las comparta, porque la propia contemplación en soledad de cualquier cosa nos suma en saber y en placer, pero cuando hacemos partícipes a otros de esto, la experiencia se multiplica y se expande haciendo de nuestro mundo algo más grande. Al compartir encuentra un lugar de unión y conciliación, un espacio neutro en el que cualquiera puede expresarse sin sentirse atacado, una zona de calma y sosiego en la que puede ser ella misma sin la sombra del temor. Un lugar donde sabe que puede crecer y evolucionar, donde el sí se abre en cada una de las partes para crear algo en común mucho más grande y mejor.

Tiene la capacidad de no dejarse llevar por las zonas de fricción que puede encontrar en otros, a pesar de que es capaz de verlas incluso sin que se hayan materializado, focalizándose sobre todo en la luz, intentando crear puertas, tender puentes y fortalecer vínculos sanos. No olvida su pasado; y es porque lo conoce bien que es capaz de comprender que los demás también tienen el suyo que les marca sus decisiones del presente. Ha ganado empatía gracias a la comprensión del pasado, pero también perspectiva, que la ayuda tanto a proyectar su futuro como a vivir su presente con más atención y calma.

Sabe perfectamente dónde está, quién es y el lugar que ocupa, tanto en su sistema familiar como en el de sus amistades o su trabajo. Es humilde y honesta, y está tremendamente agradecida por cada uno de los regalos que la vida le hace. Su disfrute y satisfacción son elevados, fluyendo desde el equilibrio en sus ciclos y tiempos, del respeto para consigo misma como hacia aquellos que la rodean.

~ En desequilibrio…

Su energía se diluye, y su carácter se vuelve inseguro. El ceño se frunce más a menudo, porque ya no encuentra disfrute en casi nada de lo que hace o la rodea. La vitalidad de antaño deja paso a la apatía y a lo insulso, dejando ver claramente su desarmonía interior. La confianza que antes depositaban otros en ella, cada vez disminuye más, porque no es capaz de demostrar la estabilidad que la caracterizaba en estado de equilibrio. Se siente frágil y vacilante, dispersa ante los desafíos del día a día. Está tan cansada que no es capaz de moverse mucho, a diferencia de su mente, que se mantiene en una actividad desbordante. Consiente todo lo que le piden, llegando incluso al servilismo, por el simple hecho de que no emana de ella la energía sustentadora de siempre. Ha dado tanto sin control, sin equilibrio, sin pensar un segundo en ella, que ahora se ha quedado completamente vacía, como en letargo.

Se vuelve perezosa y poco sociable, incluso intolerante con los que no hacen lo que ella cree que deberían hacer, echándoles en cara esa actitud como si estuviesen traicionando algo sagrado, dejando ver su lado más victimista y reclamando así la atención que siente que se merece. Ahora difícilmente logra compartir; está concentrada en llenarse, y lo puede hacer desde la humildad de aquel que reconoce que ha dado sin mesura responsabilizándose de su parte del camino elegido, o lo hará con avaricia y total irresponsabilidad, culpando a otros constantemente de las miserias de su vida.

Se apega a cualquier cosa o persona que le aporte el beneficio que necesita, directa o indirectamente, convirtiéndose en un vampiro emocional que no distingue entre víctimas. Un beneficio que no es más que el de sentir, al precio que sea, que es importante, que su lugar en el mundo está claro y todos lo saben y respetan. Busca poder y reconocimiento, algo que ni a sí misma se ofrece. Ya no crea puntos de encuentro, ni abre puertas, sino todo lo contrario, dejando tras de sí unos cuantos escenarios de batalla que no ha podido evitar incluso a pesar de su tremendo cansancio.

Trata de averiguar por todos los medios cuál es su papel en la vida, y está totalmente desorientada dentro de lo que antes conocía a la perfección. Se enreda en el pasado, recordándolo como un tiempo de dolor, aunque más apetecible que su presente; un ardid

inconsciente para huir de sus responsabilidades actuales, y de paso no tener que proyectar ni planificar el futuro inmediato, mucho menos un futuro a medio o largo plazo. Pierde capacidad para planificar, pero también orden y autonomía para llevar su vida hacia adelante. Se resiste a los cambios de tal forma que, cada vez que experimenta uno, le genera muchísima angustia y perturbación, llegando incluso a somatizarlo físicamente.

Sin perspectiva tampoco es capaz de contemplar su pasado a través del mejor de los juicios, por lo que la aceptación no encontrará bases para asentarse y florecer, y mucho menos para que lo haga el agradecimiento.

APRENDIZAJE:

El aceite esencial de naranja dulce es uno de los imprescindibles en mi hogar; nos encanta su aroma y lo ponemos en el difusor muy a menudo. Hace mucho que trabajo con él, tanto a nivel personal como en la cabina, y aunque a través de su aroma y el contacto con la piel (siempre diluido en un aceite portador) he podido redescubrir distintas partes de mi jardín interno, hay una que resaltaría sobre las demás: la orientación.

Hay dos dudas esenciales vinculadas al elemento Tierra, que Harriet Beinfield y Efrem Korngold exponen en su obra Entre el Cielo y la Tierra. Los cinco elementos en la medicina china. Estas son: ¿dónde estoy?, ¿cuál es mi papel? Estas cuestiones nos las hemos planteado, y lo seguimos haciendo, más personas de las que nos figuramos, y es que me puedo imaginar que, siendo un bebé en el vientre de mi madre, llegase el momento del parto y una vez fuera haberme hecho, por lo menos, la primera pregunta. ¿Dónde estoy?... ¿¡Dónde estoy!? ¿¡Y qué he venido a hacer aquí!? En mi caso, replantearme esto en mi vida adulta ha supuesto la necesidad de buscar respuestas en infinidad de rincones. ¿Qué le vamos a hacer? Cada cual tiene sus inquietudes y son todas válidas.

Lo cierto es que saber cuál era mi posición en el mapa se me

atrancaba algunas veces, a pesar de tener un buen trecho del viaje hecho. No era una cuestión que me quitase el sueño porque le prestaba la atención que creía que requería, pero sinceramente, la veía asomar cada vez que hacía una nueva formación, cada vez que leía un nuevo libro, cada vez que reflexionaba sobre algo que tenía que ver con mi carácter o cuando sentía la inminencia de un conflicto. Es como si detrás de cada prueba hubiese una vocecilla susurrando: ¿qué lugar ocupas en el juego?, ¿cuál es tu prueba?, ¿cuál tu misión? Al principio no percibía este susurro, pero después, cada vez que surgía, podía oírlo con más claridad, especialmente gracias al trabajo con este aceite esencial, que me ha invitado siempre a vincular el espacio con el tiempo, y a viajar entre ellos para conocerme y comprenderme más y mejor.

Muchas veces he escuchado decir a grandes gurús espirituales que debemos vivir en el presente, por ser el tiempo vinculado a lo real. Es el tiempo del ahora, y es del que en teoría nos debemos ocupar. Además, solemos tener más tendencia a vivir anclados en el pasado o pendientes del futuro, por lo que prestar más atención al presente y lograr aceptarlo tal cual es, aliviaría considerablemente la carga de sufrimiento. Pero también puede darse la posibilidad de que se preste más atención al presente desoyendo el sufrimiento que se produce por no aceptar el pasado, es decir, estar en el aquí y ahora como forma de huida. También he conocido personas que por no prestar atención al futuro, y con el lema «vive el momento» por bandera, han llegado a arriesgar, en el mejor de los casos, un poco de dinero y, en el peor, su propia vida.

Muchas veces he escuchado eso de que lo más importante es el presente, por ser real y no una ilusión o interpretación de los hechos, y se lo he oído decir a compañeros de profesión, a discípulos de aquellos gurús e incluso a mis padres, cada cual en su forma; pero el mismo concepto al fin y al cabo.

A cualquiera de mis hijos le abrazo y le calmo después de haber tenido una pesadilla, y no se me ocurriría decirle que no tiene sentido que tenga miedo porque su pesadilla no es real. De la misma forma que con las pesadillas, no menospreciaremos una preocupación de un niño pequeño, porque él o ella, lo vive con la misma intensidad con la que vivimos nosotros nuestras

preocupaciones, con la diferencia de que en su caso todavía no existe suficiente experiencia para catalogar la cuestión que le angustia. Para una persona que está viviendo en el pasado o el futuro, su realidad es otra, es una realidad que le puede estar generando tristeza, angustia, rabia o miedo. Su presente es, en realidad, otro tiempo, y de esa desarmonía habrá que ocuparse, sin devaluar su percepción. Abrazar y calmar, como lo hacemos con el niño que ha tenido una pesadilla muy real para él.

Nos guste o no, los tres tiempos conviven en nosotros, nos movemos entre ellos cada vez que viajamos por el pasado recordando bellos momentos, o por el futuro, cuando planeamos y nos ilusionamos con unas vacaciones o un nuevo proyecto. Si el pasado y el futuro están representados cada uno por una de las dos fuerzas opuestas y complementarias Yin-Yang, el presente quizás podríamos situarlo en ese instante resbaladizo en el que se van transformando, esa frontera invisible entre uno y otro. Pero, si esto es así, ¿qué parte de las tres tiene más importancia?, ¿en cuál debemos focalizar nuestra atención? Creo que en las tres por igual, porque prestarle atención a una en exclusiva, sé intuitivamente que acabará desembocando en un desequilibrio. Si constantemente hablamos de encontrar la armonía entre estas energías, sería incoherente que no hiciésemos lo propio con los aspectos que representan, entre ellos, el tiempo.

Personalmente, darle atención a mi pasado e incluso a la vida de mis ancestros, poniendo orden y sentido en él, me ayudó no solo a comprender mejor mi presente, también a dejar de huir de él cuando viajaba entre los tiempos anterior y posterior. Me ayudó a hacerme más responsable de mí misma, de mis derechos y deberes, y también a abrazar y agradecer con amor cada experiencia vivida pero, sobre todo, a vivir con mucha menos prisa. De esta renovada y redescubierta lentitud, afloró la capacidad para proyectar mi futuro amorosamente, sin angustia, ansiedad o preocupación. Puedo dedicarme a él, disfrutar de él sin temor a quedarme atrapada en sus redes, por el simple hecho de que le presto la atención que se merece. Esto no quiere decir que sea capaz de mantener el equilibrio de forma constante, pero cuando surge la descompensación, me recuerdo que esa atención debe repartirse equilibradamente entre los tres tiempos y, de esta forma, ninguno la reclamará con tiranía.

Esta ha sido mi convivencia con el tiempo hasta ahora y no sé si lo estaré haciendo bien o mal, aunque tampoco me lo planteo, porque simplemente hace que sienta coherencia, me hace sentir que tiene sentido y esto me lleva a la calma; no descuido ninguna de las tres partes, y todos contentos.

No hace mucho, pude leer algo de Bernardo Ortín que decía lo siguiente: «Es posible que si nos sentimos muy asociados al presente tengamos dificultad en programar el futuro. Por el contrario, si vivimos muy disociados del momento actual, con añoranza del pasado o anhelando excesivamente el futuro, tendremos dificultades para disfrutar la vida del momento presente».

El «aquí y ahora» es importante y necesario porque, entre muchas otras cosas, nos invita a ser conscientes del latido de la vida, del pulso vital que nos rodea. Sin embargo, también es importante el «entonces y ayer» para comprender de una vez por todas este pulso vital, y el «allí y mañana» como recipiente de nuestros más bellos sueños, como vasija de la energía proyectada desde nuestro presente.

En cuanto aceptamos, integramos y amamos por igual a los tres tiempos en los que nos movemos, es posible que seamos capaces también de encontrarnos en el mapa de la vida, que seamos capaces de orientarnos y darnos cuenta por fin del lugar que ocupamos, qué debemos hacer y cuál es el mejor camino por seguir, simplemente por habernos hecho responsables de ello.

Poco o nada he estudiado de física, pero desde mi experiencia, puedo decir que el tiempo me ha ayudado a comprender mejor el espacio, mi espacio, pero también el de los demás.

¿Dónde estás? Y… ¿cuál sientes que es tu papel?

SU MOMENTO:

Se suele indicar este aceite esencial para combatir los diferentes síntomas de la astenia, para calmar los nervios y la ansiedad, la inquietud e incluso el insomnio. Yo también lo recomiendo en estos casos, porque efectivamente he visto muy buenos resultados con él, sobre todo a la hora de hacer un trabajo de introspección dirigido a averiguar las causas de estos trastornos.

Nos ayuda a refrescar y relativizar los pensamientos, haciendo que la misma idea no esté dando vueltas a la cabeza constantemente sin tener ninguna salida.

Me parece ideal utilizarla para contrarrestar, desde su dulzor, temperamentos amargos e intolerantes, que reclaman atención desde el ataque y el victimismo.

Echar mano de ella mientras hacemos un trabajo interno que tenga que ver con el dar y el recibir me parece todo un acierto, mucho más si lo enfocamos a descubrir el motivo de la existencia de nuestra sensación de vacío y la relación que tenemos con él.

A veces lo utilizo también cuando percibo una barrera a la hora de compartir nuestra opinión, y esta se queda atascada por el temor a ser atacados, por nuestro temor a sufrir. Nos ayuda a encontrar, dentro de uno mismo, una zona de calma y apoyo desde donde poder expresarnos.

En mi casa es un aroma que se percibe habitualmente. Me conecta con las sensaciones de un hogar en plenitud, con el agradecimiento por lo que tengo y, cómo no, es un aroma que le encanta a mis hijos.

Sin lugar a dudas, lo utilizo muy especialmente en situaciones en las que percibo un desequilibrio temporal, es decir, cuando noto que nos hemos podido quedar atascados en el pasado, en el futuro, o por qué no, en el presente. Es un aceite que nos puede ayudar a tomar conciencia del desequilibrio, a dar luz a ese lugar al que estamos viajando, dejando nuestro cuerpo «vendido» o desocupado.

JENGIBRE

(Zingiber officinale)

«Hay algo valioso con el desastre. Se quemaron todos nuestros errores. Gracias a Dios podemos comenzar de nuevo»

Thomas Alva Edison.

(Después del incendio que asoló su fábrica en 1914).

.

PARTE UTILIZADA: Raíz.

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Intenso, alimonado.

CUALIDAD: Yang.

ELEMENTO: Tierra.

CONCEPTO: Estabilidad.

CONTRAINDICACIONES:

Utilizado puro, sin diluir, puede provocar reacciones cutáneas como sarpullido o ampollas.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Su raíz horizontal, compacta, amarillenta y cálida nos habla de un fuerte contacto y conexión con la tierra. Crece seguro, firme y estable, con los pies bien asentados y anclados al suelo. Su carácter es así: vigoroso y firme, y muy cálido. Es capaz de infundir energía y vitalidad a todos aquellos que le rodean, pero sobre todo confianza. Con su presencia, es capaz de calmar los temperamentos alterados e iracundos, ofreciendo una imagen real de responsabilidad y seguridad en sí mismo.

Le encanta estar rodeado de la familia, y sentir que tiene en ella un lugar especial, sentir también que es alguien con auténtica capacidad de transmitir tranquilidad, calma y plenitud, y que puede aportar sensación palpable de seguridad en el hogar. Es comprensivo, receptivo y empático, capaz de ponerse en el lugar del otro sin dejarse arrastrar por la emocionalidad. Es práctico a la hora de enfrentar un conflicto y lo hace con sentido común, racionalidad y mucho sentido del humor. Sabe distribuir regularmente su energía, de forma que esta no se pierda o se concentre en un solo punto determinado, sino que se reparta de manera equilibrada por todas las áreas de su vida, algo que también lleva a la práctica cuando le toca hacerse cargo de un problema.

Se expresa sin vaguedades, dejando claro qué es lo que quiere decir o lo que necesita, con la justa firmeza. Sabe escuchar y lo hace estando totalmente presente, algo que motiva al confidente a dar mucho más de sí mismo. Es muy educado y tolerante, además de precavido, por lo que es raro que emita algún juicio. Socializa de forma agradable, atenta y relajada, pero si tiene que marcar una línea fronteriza para ensalzar el valor del respeto, lo hará con plena convicción y sin ningún sentido de culpa o tensión. Le da tanto valor al sí como al no, y los utiliza siempre que percibe la necesidad de establecer coherencia. Todo en él transmite anclaje, estabilidad, equilibrio y mucha franqueza. Frente a él sabes que no hay engaños, ni trampa ni cartón.

Tiene una maravillosa habilidad para reflexionar sobre sus errores sin ser arrastrado por ellos, aceptándolos y transformándolos en nuevas oportunidades de desarrollo. Los cambios no le suponen ningún conflicto, se adapta a ellos con buena disposición, demostrando de esta manera una maravillosa flexibilidad integral. No se compara con nadie, y tiene muy claro el valor de su experiencia de vida, así como del de la experiencia de los demás. No le hace falta arrollar a nadie para sentirse a gusto consigo mismo, y esto le lleva a disfrutar de los éxitos de los demás tanto como de los propios.

Cada vez que siente frustración por algo, se permite sentirla y dejar que fluya, con la intención, en todo momento, de transformarla en combustible para su creatividad.

~ En desequilibrio…

Su mente se vuelve confusa e inestable. Es habitual encontrarlo soñando despierto, metido en su mundo de fantasía donde nada ocurre y todo es dulce, donde no hay conflictos y poco cambia. Se siente claramente inestable, como si sus torres internas, todo aquello que le ofrecía seguridad, se viniesen abajo. Entra en un bucle de victimismo, negatividad y desánimo, que le lleva a sentir un completo desarraigo, una separación de sí mismo y de la esencia de todo aquello que le rodea. Ahora es más susceptible, mucho más sensible a la desaprobación. Su autoestima cae en picado, y el sentimiento de rechazo crece ganando terreno a la confianza y a la estabilidad. Surge la necesidad de ser un mártir, llegando incluso a desear padecer enfermedades graves o tener algún tipo de accidente para mostrarle al mundo de una forma inequívoca el gran sufrimiento que le ha tocado vivir.

Se vuelve obsesivo, como queriendo contener aquello que le rodea por temor a perderlo. El sentimiento de carencia se instala en su vida de una forma abrumadora, haciendo que la seguridad en sí mismo disminuya de forma considerable. Ya no infunde ni energía ni vitalidad, mucho menos confianza. Ahora representa la imagen de una persona irresponsable y con muy poco sentido común, que además es egoísta y le falta capacidad para mantenerse firme en sus convicciones. Le cuesta repartir su atención de forma equilibrada, así que se focaliza en asuntos menores cuando no es capaz de resolver los más inmediatos y prioritarios. Esto le genera un tremendo desgaste de energía, encontrándose cansado e intranquilo.

Se vuelve impreciso y vago a la hora de expresarse, creando frustración en su interlocutor. Al conectar desde ahí, la escucha no será diferente, en vez de prestar atención plena, esta será realmente un disfraz; parece que te atiende, pero en realidad tiene el foco en otra cosa, incluso con ausencias que cada vez se hacen más evidentes. Se siente incapaz de marcar fronteras sanas, por lo que le será muy fácil decir sí y muy difícil decir no, algo que le acarrea posteriormente sentimientos de culpabilidad y tensión interna, y

que además lo sigue debilitando. Con estas tenues fronteras, la atención a sus propios proyectos o ideas se ve menguada, enviando inconscientemente, mensajes de menosprecio hacia sí mismo. De esta forma se falta al respeto, por lo que es difícil que su entorno lo respete a él.

Constantemente se compara con otros y, cuando conoce el éxito de alguien, le atacará la sombra de la envidia, que también irá de la mano de la tristeza, por no ser capaz de conseguir sus propias victorias, por sentir el peso de la escasez, que puede tener que ver tanto con el tema económico como con cualquier otro. No se siente a gusto consigo mismo, pero lo que más echa de menos es la calma que aporta una auténtica sensación de estabilidad.

APRENDIZAJE:

Cuando sentimos que la tierra se mueve bajo nuestros pies y perdemos aquello que nos hacía sentir seguros, podemos perder también muchísima confianza en la vida. Cómo no, si resulta que aquello que era imposible que se tambalease, aquello por lo que poníamos la mano en el fuego, de repente se derrumba ante nuestros ojos. La sensación de vulnerabilidad y fragilidad se nos hace evidente, y se nos presenta interiormente como una losa difícil de levantar, pero debemos hacerlo. En épocas de inestabilidad, de cambios profundos o etapas verdaderamente trascendentales, echar mano de este aceite esencial nos puede ayudar a conectar con las propias facultades, con nuestros valores y recursos; nos puede ayudar a conectar de nuevo con todo aquello que nos invita a la estabilidad y, por qué no, a la confianza.

Trabajar para desarrollar nuestra sensibilidad al entorno es importante, porque fortalece de paso la seguridad en uno mismo. Cuando prestamos atención al detalle, al mundo que nos rodea, lo hacemos muchísimo más grande, más vivo y luminoso, aumentando las posibilidades de encontrar en él infinitos espacios de apoyo y seguridad, espacios que antes ni siquiera podríamos imaginar. Vivir en un entorno más vívido y estimulante, desde la lucidez y la

receptividad, sin juzgar lo que se nos da, puede acercarnos a la plenitud y la satisfacción; puede hacernos sentir completos y definitivamente conectados a nuestro hábitat, a nuestra Tierra.

El jengibre es una planta herbácea perenne, cultivada principalmente por su tallo subterráneo. Es cierto que las propiedades de este se conocen desde hace muchísimos años, especialmente en el continente asiático, de donde es originario, pero algo que personalmente me llama la atención de la planta a parte de su rizoma, es su bellísima flor entre amarillo-rosada. Toda la energía almacenada en la base de la planta emerge hacia el sol mostrándonos, sin culpa ni pudor, cómo desde la concentración de recursos se da la fuerza y estabilidad necesaria para que los proyectos puedan crearse, precipitarse y llegar a materializarse.

Cuando la tierra se mueve bajo nuestros pies, la inercia nos lleva a agarrarnos, a sujetarnos a cualquier cosa que sintamos sólida y medianamente estable. Con el paso del tiempo, y de bastante terapia, he descubierto que trabajar con la atención puesta en mis sombras me ayuda a descubrir espacios de mí misma muy interesantes que ni me podría imaginar que tuviesen cabida en mi interior, pero también he descubierto que, si no le presto a la vez atención a mis recursos, a mis valores y fortalezas (grandes o pequeñas), el sentimiento de inestabilidad que me invade convierte en inviable un trabajo que podría ser verdaderamente eficaz, efectivo y enriquecedor. Podríamos compararlo con aventurarse en una batalla sin conocer tus armas, e incluso creyendo que no las tienes. Ir a la batalla con las manos vacías es, como se suele decir, «crónica de una muerte anunciada». Si no sirve este ejemplo, pondré otro. Imaginemos ir al trastero con la intención de limpiarlo y ordenarlo, y no llevar ni un elemento de limpieza. Abrirlo y permitir que entre la luz en ese trastero está genial, porque nos dará información sobre lo que necesitamos tirar y lo que no, pero una vez lo sepamos, debemos ponernos a ello, y sin recursos, la tarea será mucho más ardua y complicada.

En mis talleres hace tiempo que enfoco tanto la información que ofrezco como las prácticas hacia la recuperación del contacto con los propios recursos, tratando de ampliar, a la vez, conceptos que ocupan nuestro día a día pero que hemos ido encasillando o

devaluando. No hablo de tomar contacto o validar talentos extraños, hablo de esas pequeñas cosas que nos hacen a cada uno de nosotros ser un alma genuina, una persona digna y valiosa. Volver a prestar atención a nuestros talentos, sin importar que sean tocar el piano fabulosamente, reírse fácilmente con un chiste, hacer un café espectacular, ser amable, tener buen sentido del humor, ser constante en lo que te propones, tener fuerza de voluntad, pintar, leer o escribir… Todo ello nos fortalece como personas, nos ayuda a sentir estabilidad de nuevo, una estabilidad necesaria para dejar de temer a la vida, comenzando a vivirla con más calma, valor y plenitud.

Nuestros talentos son recursos valiosos, las mejores herramientas que podemos utilizar como cayado, ese bastón fuerte que nos estabiliza y que nos yergue firmemente hacia el sol.

¿Sueñas despierta/o?, ¿es común en ti tener pequeñas ausencias? Y si es así, ¿qué te hace sentir esto? ¿A qué lo atribuyes?

¿Temes vivir? Es una pregunta de profundidad. Tómate el tiempo que necesites para responderla, y no te culpes si no eres capaz de hacerlo por el momento. Te invito a escribir y desarrollar el tema.

¿Te sientes sensible a tu entorno? ¿Qué cosas te llaman la atención de él? ¿Qué te hacen sentir cuando las contemplas?

¿Cuáles son tus talentos y recursos? Te propongo hacer una lista con ellos y leerla todos los días, con la idea de que vaya creciendo.

SU MOMENTO:

Cuando trabajo para revitalizar la seguridad en mí misma, la estabilidad psicoemocional o la fortaleza de mis convicciones, es uno de los aceites esenciales a los que recurro. Me ayuda a retomar el contacto con mis recursos internos, con aquellas herramientas que necesito para abrazar la situación que estoy viviendo y poder

transformarla en algo más sólido, más comprensible para mí y, así, poder atravesarla.

Me parece muy interesante experimentar con él en momentos en los que nos sentimos decaídos, dispersos o incluso deprimidos, en la típica astenia estacional, por ejemplo. Es un aceite que puede ayudar a acercarnos a aquello que nos nutre y nos infunde vitalidad, sea lo que sea esto para cada uno.

Me ha dado muy buenos resultados en personas con problemas para concentrarse o de la memoria. Una de las sensaciones que podemos percibir es la esencia de esta raíz en sí, su textura rugosa por fuera y húmeda por dentro, lo compacta que es y lo impactante de su sabor. Son como reclamos de atención que no puedes ignorar; están ahí y se abren a nosotros como algo inevitable, que nos fuerza a focalizar la atención y a estar irremediablemente presentes.

Es muy útil cuando necesitamos hacer descender algún tipo de experiencia que se haya podido quedar estancada en la garganta o la boca del estómago. Nos ayuda a movilizarla para poder hacernos cargo de ella de forma resolutiva, sin que paralice nuestros ritmos.

NUEZ MOSCADA

(Myristica fragrans)

«La creatividad es el poder de conectar

lo aparentemente desconectado»

William Plomer.

Novelista anglo-afro-asiático.

.

PARTE UTILIZADA: Nueces (semilla).

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Especiado, cálido.

CUALIDAD: Yang.

ELEMENTO: Tierra.

CONCEPTO: Creatividad.

CONTRAINDICACIONES:

Puede producir sarpullidos o alergia si se utiliza puro. En grandes cantidades es tóxico, pudiendo llegar a ser fatal para quien lo consuma.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

La nuez moscada siente que tiene muchísimo que aportar a este mundo. Está llena de ideas, de inventos, de proyectos que crear, siempre ilusionada con cada uno que lleva a cabo. Al mundo muestra su grandísima capacidad de dar, su fecundidad mental, tratando por todos los medios de ser lo más independiente posible.

Es organizada y tiene muchísima determinación, así que no es raro verla alcanzar las metas que se ha propuesto, le cueste el tiempo

que le cueste. Es paciente y de temperamento tranquilo, por lo que de base ya tiene mucho ganado a la hora de dedicarse a algún propósito. Tiene la capacidad innata de transformar todo aquello que aprende en algo práctico para cualquiera, algo que se pueda utilizar en el día a día. De hecho, es habitual verla maquinando y escribiendo ideas, aprovechando cada instante libre para leer y empaparse de lo que sea que le parezca interesante en ese momento. Su don para enlazar cosas que parecía que no se podrían vincular se puede apreciar perfectamente en su sentido del humor, ya que hace paralelismos surrealistas e hilarantes sin parar.

Lleva muy bien los cambios, adaptándose a cualquier ambiente que la vida le ponga delante, agradeciendo continuamente la oportunidad de conocer gente diversa y poder interactuar con ella. Puede pensar que no es su fuerte, pero lidera grupos como pocos. Es tolerante y abierta, es creativa, muy leal, sustentadora, compasiva, centrada y, por encima de todo, le encanta transformar todo aquello que le cae en las manos en algo mucho más grande y poderoso, por lo que un grupo de personas acabará siendo un objetivo apetitoso para ella y, con el tiempo, contribuirá a dirigirlos hacia una meta común nutrida por los valores más elevados que sean capaces de alcanzar. Su objetivo es que el grupo crezca, pero el individuo también, de la misma forma que ella es capaz de crecer. Su pregunta habitual será: ¿qué necesitas?

Disfruta poniendo atención a los detalles que la rodean, esos que hacen que una estancia sea realmente acogedora. Crea ambientes a medida para las personas que los habitan, con una facilidad pasmosa, ofreciendo de esta manera un espacio agradable y placentero, en el que cualquiera puede sentir confianza suficiente para abrirse y expresarse sin resistencia.

Es organizada y está llena de vitalidad, de una gran energía de soporte y apoyo, una energía aplicada y enfocada al servicio y a la ayuda del prójimo, perfectamente equilibrada y armonizada, pensando en todos, incluida ella misma, porque sabe que para poder crear y dar lo creado, tiene que sentirse ella plenamente nutrida. Así podrá dar con auténtica generosidad y responsabilidad.

~ En desequilibrio…

Le siguen llegando ideas, pero duda de todas y cada una de ellas. Le falta seguridad en sí misma y siente que todo en su interior está confuso y completamente revuelto. Se siente bloqueada, y aunque sea capaz de concretar una sola idea, no tiene mucha energía ni recursos para materializarla. Donde antes sentía firmeza y determinación, ahora todo lo contrario, más bien inconsistencia, variabilidad, falta de decisión y temor. Al fallarle la seguridad, cualquier juicio que haga sobre sí misma o sobre los demás es poco o nada acertado, marcado por el peso de una vulnerabilidad que la desequilibra.

La independencia que antes primaba en su vida ahora ya no la ve tan prioritaria. Se «cuelga» de cualquiera que le brinde un poco de atención, y en el momento que esa persona se la quita por cualquier razón, se rebela y se enfada, dejando claro que ella jamás cometería semejante deslealtad, semejante traición. Se vuelve dramática, intentando posicionarse en el rol de víctima todo el tiempo que crea conveniente. Ni la paciencia ni la tranquilidad forman parte ahora de su actualidad, por lo que pierde una gran base que sustente la persecución y materialización de proyectos nuevos. Ya no aprende como antes, porque la memoria y la concentración le fallan, debido a un espíritu muy poco anclado al cuerpo físico, un cuerpo débil al que le cuesta contener y sustentar. El sentido del humor brilla por su ausencia, se debilita su coherencia al expresarse y también sale mal parada una buena dosis de agilidad mental.

Se vuelve resistente a los cambios, generando un tropel de nervios y malestar cada vez que tiene que salir de su espacio de comodidad. Desde los cambios más pequeños a los más grandes, la sensación de angustia que se clava en su pecho y la boca del estómago no tiene igual, convirtiendo su cuerpo en una verbena emocional absolutamente bloqueante.

Su forma de liderar pasa de ser algo productivo, creativo, generoso y enfocado, a ser todo lo contrario. Pasa del liderazgo a la dominación, de la tolerancia a la tiranía, guiada ahora por emociones e ideas que nada tienen que ver con el verdadero

desarrollo y crecimiento del grupo. Se preocupa excesivamente por cualquier cosa, llegando a menospreciar lo que hacen los demás, impidiéndoles que lo desempeñen, que se centren en sus responsabilidades, cargando contra todo por el simple anhelo inconsciente de que la alaben y adoren. A pesar de ello, deja a un lado las tareas auténticamente prioritarias, como por ejemplo, el cuidado de su propia salud, y no duda en poner como excusa la cantidad de cosas que tiene por hacer. Utiliza formas de abuso silencioso, con las que culpa a cualquiera de sus malestares, retirando de sus hombros la responsabilidad que le toca para lograr alcanzar sus objetivos.

APRENDIZAJE:

Es maravillosa la capacidad de la nuez moscada para darse cuenta de su poder creativo y explotarlo. Lo que sucede cuando se desequilibra es justamente un bloqueo de este poder natural e innato que todo el mundo posee, y al bloquearse se generan una serie de conflictos de los que nos puede costar mucho salir.

Algunas personas consideran la creatividad como un don exclusivo de artistas y genios, capaces de captar una idea nueva y genial, y ofrecerla al mundo en forma de pintura, escultura, música, invento o escrito original. Sin embargo, la creatividad, como cualquier otro concepto, va muchísimo más allá de eso. Todos nacemos con potencial creativo, un potencial que se manifiesta rotundamente en la infancia, creando por ejemplo un cohete con una simple caja de cartón. En esa etapa somos capaces de ampliar el significado de cada objeto que nos rodea; unas llaves ya no son solo unas llaves, son un brillante bigote, un peine, la batuta de un director de orquesta, e infinitas posibilidades más. Pero tampoco la creatividad se queda ahí.

Cada uno de nosotros tiene una paleta de color diferente en sus manos y cada color representa un recuerdo vivido con toda la carga psicoemocional que pueda haber en él. Cada color ha sido creado en la infancia y, como no hay personas idénticas, tampoco hay

colores iguales. Podrán ser parecidos, pero nunca iguales. Cuando tomamos una decisión, insignificante o trascendental, elegimos con esa paleta de color genuina, creando una realidad totalmente diferente a la de cualquier otro individuo, creando un cuadro totalmente original. Creamos momentos, experiencias nuevas e incluso estilos de vida, todo en base a esa paleta única. Somos creativos por naturaleza, aunque hemos dado por sentada esta capacidad y, por ende, le hemos restado valor. Al restarle valor nos hemos restado valor a nosotros mismos y, quizás por eso, solo vemos creatividad en seres que destacan palpablemente en algo. Todos creamos en el momento que ampliamos el significado y uso de una cosa, en el momento que tomamos una decisión o incluso en el momento que elegimos cambiar los estímulos que nos rodean por otros nuevos.

Con respecto a esto último, me voy a permitir hacer un paralelismo. En la nuez moscada existe una telilla que la rodea llamada macia, en forma de red, de tacto suave y color rojo intenso. A mí me recuerda a la red neuronal que podemos encontrar en cualquier cerebro. Cuando le ofrecemos estímulos nuevos al cerebro, nuestras neuronas crean enlaces nuevos entre ellas, volviendo más «viva» y rica la red que crean. La macia me recuerda a nuestra capacidad de crear nuevas posibilidades si nos atrevemos a aumentar y cambiar los estímulos de siempre por otros diferentes. Cambiar de ruta al trabajo, utilizar la otra mano en vez de la dominante, elegir un plato nuevo en el restaurante en vez del plato de siempre, escuchar música distinta a la que solemos escuchar, cambiar los lugares de ocio… Todas son formas de cambiar los estímulos que nuestro cerebro recibe, todas son formas fantásticas de ofrecerle a nuestra paleta colores nuevos con los que pintar para crear cuadros nuevos, en vez de los de siempre. Los estímulos que recibimos marcan el tipo de cuadro que vamos a pintar. La creatividad está ahí. La única diferencia entre unos y otros es el tipo de estímulos que elegimos recibir y la cantidad de vínculos que elegimos formar entre los distintos estímulos que se nos ofrecen.

En mis talleres trato de forzar al grupo a explorar zonas nuevas, por ejemplo, a través de la ampliación de conceptos, tal y como antes comentaba, viajando por un espacio de confianza en el que nos permitimos retirar las etiquetas conocidas e impuestas que tanto nos

limitan a muchos de nosotros. En cuanto ampliamos las posibilidades y traspasamos la barrera de lo conocido, podemos ver en nuestros ojos el brillo de la consciencia; el mundo a nuestro alrededor se abre como una flor, ofreciéndonos su potencial sin reparos, con el amor de una madre que disfruta de alimentar y nutrir. Con semejante soporte, podremos crear caminos hacia una realidad más coherente, bajo el dictado de nuestra alma.

¿Has probado a salir de lo habitual, a cambiar rutinas o tu estilo de vida? Si respondes que no, ¿qué sientes que te lo pueda estar impidiendo?

¿Dependes de otros para sentirte bien contigo misma/o? ¿Qué sientes con respecto a ello?

¿Te haces responsable de tu salud física, emocional y mental, o culpabilizas a otros por tu malestar? Y si es lo último, ¿qué te hace ver u oír en tu interior? ¿Qué te hace sentir?

¿Cómo es tu realidad? ¿La aceptas o te resistes a ella? Si es esto último, ¿qué haces para transformarla?

SU MOMENTO:

La nuez moscada me ha servido como buena compañera en momentos de falta de seguridad en mí misma, cuando he perdido firmeza o determinación en mis convicciones o propósitos. Me parece muy útil recurrir a ella cuando comenzamos proyectos nuevos, especialmente aquellos que ponen a prueba la propia confianza y nos obligan a salir de esa zona cómoda que tanto nos llama siempre, para que no salgamos de sus límites.

Invito a trabajar con ella tanto para darnos cuenta de la responsabilidad que tenemos con respecto a la realidad que vivimos, como si ya nos hemos dado cuenta de nuestro papel y necesitamos un apoyo que nos ayude a encontrar la independencia.

Es estupenda para ello.

Muy útil en épocas de cambios, cuando sentimos que estos nos desestabilizan, pero también cuando tenemos intención de provocarlos para generar estímulos nuevos. Nos ayuda a sacar lo nutritivo de la nueva circunstancia y a abrazar lo que nos genera dolor, de forma que lo podamos comprender enteramente.

Funciona muy bien en personas con cargos de liderazgo, especialmente aquellas que tienen tendencia a la falta de valía e inseguridad, y que pueden llegar a tiranizar a su equipo para intentar fortalecerse.

Nos ayuda a conectarnos con nuestra capacidad innata de creación, acompañándonos en el proceso de volver a descubrir todos aquellos talentos olvidados, ayudándonos a expresar desde la experiencia que nos otorga la madurez todos aquellos vínculos entre momentos vividos, que nos permiten sacar mucho más de ellos de lo que creíamos que se pudiese sacar. Nos ayuda a darnos cuenta de lo que hemos recogido después de lo que hemos sembrado en esta vida, a darnos cuenta del cuadro que hemos pintado.

Puede ser interesante trabajar con ella cuando el artista se siente bloqueado y vacío, sin nada que expresar o falto de inspiración, o cuando nos sentimos desanimados y aburridos de hacer lo mismo todos los días, especialmente cuando lo que hacemos implica a más personas. Por ejemplo, hacer comida para la familia todos los días de la semana. Puede ayudarnos a conectar de nuevo con nuestra capacidad creativa, con nuestros recursos y talentos, y así poder cambiar la perspectiva desde la que observamos y experimentamos nuestra vida.

VETIVER

(Vetiveria zizanioides)

«La felicidad aparece cuando lo que piensas,

lo que dices y lo que haces

está en armonía»

Gandhi.

.

PARTE UTILIZADA: Raíz.

NOTA AROMÁTICA: Baja.

AROMA: Terroso, cálido, amaderado.

CUALIDAD: Yin.

ELEMENTO: Tierra.

CONCEPTO: Alineación.

CONTRAINDICACIONES:

No lo utilizaremos durante el embarazo ni en niños menores de seis años.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

El vetiver tiene un carácter profundamente conectado a la tierra. Su cuerpo, sus emociones y su mente van en la misma dirección, absolutamente concentrado y enraizado. No se dispersa, ni hace castillos en el aire. Él sabe cuál es su función y pone todo su ser en llevarlo a cabo. Tiene una mente que funciona de forma clara y eficaz, así que como se le ponga algo a tiro, lo consigue, especialmente por voluntad e insistencia. Su mentalidad no es rígida, puede cambiar si lo convencen, pero tienes que darle unas buenas explicaciones, bien consistentes y contrastadas. Es práctico

en sus tareas, no da muchas vueltas a las cosas, sintiéndose muy seguro y tranquilo. Es difícil que se sienta invadido por la esfera emocional, de hecho, ni siquiera está pendiente de ello. No es que no le dé valor o importancia, pero es que en su carácter no pegan los cambios de humor o la inconsistencia. Y si los tiene, poco tiempo le duran.

Está muy conectado a su cuerpo y a lo que puede hacer con él, completamente estable y bien anclado, seguro y certero. Emana vitalidad y fuerza, destacando su capacidad para mantenerse firme en cada una de las tareas a las que está encomendado, siempre mostrando una gran fuerza de voluntad y compromiso. Es equilibrado y sensato, dejando claro que la ecuanimidad es un valor que todos deben tener en cuenta, él el primero. El respeto y la justicia van por delante, los pide para él y él los da a los demás. En ningún momento muestra rigidez en sus ideas, de hecho es tremendamente tolerante y compasivo, y muy abierto a recibir visiones nuevas que puedan estimular su desarrollo y el de su comunidad.

Es cariñoso y comprensivo, de temperamento tranquilo y sosegado, con un carácter fuerte, no por arranques de ira, sino por la contundencia de su discurso, que se acompaña de acciones igualmente coherentes con este. Todo lo que predica tiene peso, pero no por las palabras en sí, sino porque no se desvían del objetivo ni su cerebro, ni su corazón, ni sus actos. Todo en él está perfectamente alineado, enfocado en la misma dirección, algo que no deja lugar a dudas o inconsistencias.

Tiene una potente habilidad para materializar sus ideas, para terminar proyectos empezados o precipitar cualquier aprendizaje previo. No teme a la vida, no teme traspasar fronteras y tampoco teme los golpes que se pueda llevar por el camino. Confía en sí mismo, en que cualquier problema podrá ser solventado, como mínimo, con la sensatez que ya dispone. Actuar con coherencia, con su mente y sus sentimientos alineados en pos de un objetivo constructivo y elevado, le permite no solo alcanzar sus metas, además le facilita un sueño reparador, ya que no se traiciona a sí mismo, algo importante para él.

~ En desequilibrio…

Su carácter, antes tan bien anclado en la tierra, ahora se vuelve disperso y desarraigado. Su mente está confundida, divaga entre pensamientos que nada tienen que ver los unos con los otros, y sus emociones bailan sin coherencia con respecto a lo que está viviendo. Duerme intranquilo, sintiéndose inseguro incluso en su propia casa. Le falta voluntad y firmeza de convicción, por lo que le cuesta muchísimo llevar a cabo cualquier proyecto que le surja. De hecho, lo más probable es que ni siquiera tenga energía disponible para crear proyectos nuevos.

Siente en su interior una voz que le dice por dónde ir y cómo hacerlo, pero no es capaz de escucharla nítidamente; no es capaz de conectar verdaderamente con ella, por lo que asume cualquier dirección que venga de fuera, dejándose llevar por otros. Esto le irá bien alguna vez, pero lo habitual será que el sufrimiento haga acto de presencia al no cuadrar las indicaciones que ha tomado con las que realmente siente en su corazón. Siente una cosa, hace otra distinta de la que siente, su mente lo juzga todo y, por si fuera poco, la culpa lo atosiga sin cesar, como un autocastigo por su incoherencia.

La duda lo envuelve, abriéndole la puerta a la intranquilidad y la inconsistencia. La esfera emocional toma el mando de su vida, siendo un motor sin control que no sabe ni dónde está ni adónde debe ir, con arranques de ira, frustración, miedo, angustia o tristeza. En los momentos de ira o frustración se vuelve un intolerante, tremendamente crítico con las personas de su entorno, incluso prepotente y cínico. Cuando son el miedo y la angustia los que toman el control, se paraliza y no es capaz de solucionar los problemas que tiene delante, es igual que sean grandes o insignificantes. Cuando el ánimo desciende y entra en estado de tristeza, se vuelve hipersensible y susceptible, se niega a sí mismo entrando en un mar de desvalorización y autodesprecio. Toda esta inestabilidad afecta directamente a cómo se expresa, y es que por mal que se encuentre, no es capaz de verbalizar sus sentimientos.

No sabe utilizar el sí y el no cuando verdaderamente toca, por ello,

más de las veces de las que le gustaría, se traiciona a sí mismo, fortaleciendo aún más el sentimiento de culpa y una necesidad creciente e intensa de escapar. Su sueño se vuelve intranquilo, pero prefiere quedarse en casa o incluso en la cama con tal de no enfrentarse a sus responsabilidades. Se siente tan desvitalizado e inestable, que le cuesta muchísimo pedir ayuda, y cuando se la ofrecen, la rechaza. La mezcla entre el orgullo, el temor a que le hagan sufrir y el rechazo al contacto, se convierte en una muralla infranqueable que le impide encontrar de nuevo el equilibrio. Se cierra inconscientemente a recibir, a ser penetrado por la vida y permitir que la abundancia florezca en él, somatizándolo en forma de un sufrimiento que puede tener distintas formas según la persona, pero claramente alimentado por pensamientos de carencia.

APRENDIZAJE:

La frase de Gandhi que encabeza esta ficha es, sin duda, el mejor resumen que creo que se puede hacer con respecto a la personalidad tipo vetiver. Muchísimas veces a lo largo de mi vida me he visto en situaciones en las que mis decisiones no brotaban de la alineación que nos propone este aceite esencial; mis actos surgían de lo que creía que sentían otros que yo tenía que ser, o de creencias de otros, incluso simplemente tomaba decisiones imitando otras actitudes por la simple necesidad de encajar. Mi mente decía una cosa y, con suerte, el cuerpo obedecía (con mucha suerte), pero el corazón me hacía sentir que debía tomar un camino distinto, y en cada ocasión sufría. Cuando no sabemos mucho sobre cómo van las cosas en nuestro interior, normalizamos ese tipo de actitudes. Creemos que la vida va, en esencia, de adaptarse, y es cierto, pero la forma insana de la adaptación es la resignación, y eso mismo es lo que hacemos; nos resignamos una y otra vez, a veces hasta que logramos callar la voz interna que nos dice que algo no encaja, normalizando también el sufrimiento que esto conlleva. Eso es lo que he hecho infinidad de veces, y que en algún momento me encuentro repitiendo, hasta que me doy cuenta del abuso al que me someto a mí misma. En cuanto le doy luz, mi estado comienza a cambiar, pero no de la noche a la mañana. Muchísimas veces me he

topado con la fuerza del hábito, y más veces aún con el miedo, con el temor a que me dejasen de querer, imaginándome sola y abandonada, por poner en duda aquello que creía que tenía que hacer. Al principio no sabía ni ponerle nombre a las cosas que sentía. Definía mi estado como bien o mal, creyendo la mayor parte del tiempo que era «normal» lo que me pasaba, y que además era lo que tocaba. He insistido por simple curiosidad y cabezonería, no porque me sintiese al borde del colapso ni nada por el estilo. Decidí seguir, por una vez, el camino que me dictaba el corazón y probar, y la mente y el cuerpo decidieron colaborar e ir en la misma línea. Se separaban muchas veces, pero de vez en cuando volvían a alinearse y entonces era como un chute de energía. Era alegría en estado puro.

Por el camino he tenido que aprender también a diferenciar la intuición del instinto, algo que me ha resultado de las cosas más tediosas, pero a base de caerse, una va aprendiendo a levantarse, incluso a hacerlo con elegancia. También he tenido que volver a aprender el significado de infinidad de conceptos, tan simples como el concepto de amabilidad, por poner un ejemplo de los cientos que hay. Tengo que decir que aún estoy en esa parte y sin duda ni veo el final de ese tramo, ni creo que lo vea en mucho tiempo, afortunadamente. En definitiva, he tenido que desaprender para volver a aprender, en todos los niveles de mi vida, y continuaré haciéndolo porque sé, intuitivamente, que es una de las mejores formas que tengo de seguir creciendo.

Unas cuantas decisiones en mi vida han ido en contra de lo que se esperaba de mí. Muchas han sido duramente juzgadas y otras me han llevado incluso a sentir la separación con respecto a las personas más queridas y, aun así, siempre que he hecho algo a favor de esta alineación de cuerpo-mente-corazón, me ha impulsado hacia la calma y hacia un aprendizaje de valor incalculable. Muchas veces mis decisiones no me han hecho alcanzar lo que otros definirían como éxito. Es más, sé que desde fuera mi vida puede ser percibida como un conjunto de fracasos, especialmente en el área laboral, y podría pensarse que tener apoyos sólidos a mi lado ha hecho que no me pegase grandes golpes contra el suelo o haya sufrido una auténtica carencia. Hay verdad en ese juicio, sin duda. Mi vida está llena de tropiezos (diría, mejor que fracasos), y también de

contradicciones, de disgustos, de tristezas, de momentos de rabia incontrolada, de impotencia, de envidia, celos, rencor, inestabilidad, mentira, dolor, traición, abuso silencioso y evidente, y sin duda, de carencias. ¿Qué se puede sentir sino la carencia, cuando experimentas todo lo anterior? Aunque mi vida también está llena de alegría, satisfacción, calma, descanso, lucidez, coherencia, voluntad, vitalidad, fe, perdón, disfrute, placer, verdad, estabilidad, respeto, sensibilidad, amor y auténtica plenitud. Como un péndulo que baila de un lado a otro he bailado yo, y en esas seguimos. Me esfuerzo todos los días para que ese péndulo recorra menos camino entre un lado y otro; unas veces lo consigo y otras, vuelta a empezar. Y eso también está bien.

Es verdad que tengo personas a mi lado que me ayudan en este camino, por supuesto, y a todas ellas les estoy eternamente agradecida. Han conseguido con su apoyo y soporte que mis golpes hayan tenido (y tengan) más amortiguación y, sin duda, me enseñan cada día nuevas formas de amar, independientemente de su sexo, raza, religión o cuenta bancaria. La alineación entre cuerpo-mente-corazón me ha enseñado que la felicidad no está exclusivamente en el placer; también está detrás del dolor. Está detrás del pulso natural de la vida, detrás de cada decisión que tomamos en favor del alma, detrás del compromiso y la determinación enfocados hacia ella, sean cuales sean nuestras creencias y sentimientos, sea cual sea el propio contexto. Cada vez que me desalineo me separo de mi centro, y vuelvo a él si no me traiciono y consigo sentir, pensar y hacer en la misma dirección.

Cuando respetamos la inercia natural de nuestra alma y sus servidores, cada una de las partes funciona mejor, de forma más eficaz y efectiva, con un alto nivel de capacidad, claridad y respuesta.

Habitualmente, ¿te sientes alineado o te traicionas a ti misma/o? ¿Cómo te hace sentir esto y qué haces para fortalecer la unión entre sentir-pensar-actuar?

SU MOMENTO:

Es de los aceites esenciales que más nos pueden ayudar a tomar contacto con tierra firme. Tiene un aroma muy particular que no atrae a todo el mundo, pero para hacer cualquier trabajo psicoemocional con él no hace falta gran cantidad, así que lo podemos diluir bastante hasta que el aroma se haga más soportable. Y si aun así no lo soportamos, podemos elegir otro para empezar, y ya llegará el momento del vetiver si es que tiene que llegar.

Lo suelo utilizar en personas con un carácter volátil, con poco arraigo y fuerza. También va muy bien cuando percibimos que el tono de voz no tiene presencia, como cuando nos cuesta afianzar nuestras palabras, quizá por falta de seguridad en nosotros mismos. Es un muy buen compañero de camino en momentos de confusión, cuando nos cuesta percibir de forma sana nuestro entorno o a nosotros mismos.

He visto muy buenos resultados con él en personas a las que les costaba aceptar su cuerpo, fuera por la causa que fuera. La conexión con el cuerpo físico se abre camino, permitiendo saborear su belleza pero sin identificarnos con él.

Me parece muy útil para trabajar sobre las consecuencias del exceso de sensibilidad, aunque también cuando nos desconectamos emocionalmente del entorno, dejando ver cierta insensibilidad a él.

Es maravilloso como estímulo para conectar de nuevo con la coherencia. Puede ayudarnos a prestar mayor atención a lo que nos invita nuestro cuerpo al completo y, sin duda, a precipitar lo aprendido. Muchas veces lo utilizo con buenos resultados, con personas que trabajan intensamente desde la mente pero no son capaces de experimentar sus conocimientos, de vivir, por lo que tienen gran cantidad de información pero poca integrada en ellas. Esta situación genera inestabilidad y sufrimiento, que mejora en cuanto revisamos nuestroshábitos o creencias y comenzamos a tomar decisiones y a actuar de forma acorde a los dictados del alma.

YLANG-YLANG

(Cananga odorata)

«La dignidad no tiene precio.

Cuando alguien comienza a dar pequeñas concesiones,

al final, la vida pierde su sentido»

José Saramago.

.

PARTE UTILIZADA: Flores.

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Muy dulce, penetrante, floral y exótico.

CUALIDAD: Yin.

ELEMENTO: Tierra.

CONCEPTO: Dignidad.

CONTRAINDICACIONES:

No tiene, pero puede aumentar el dolor de cabeza en personas que habitualmente padecen este trastorno, debido a su intenso aroma.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Tiene un carácter hecho a base de madurar rápido, antes que la mayoría. Destaca en él la serena alegría de quien se siente en paz consigo mismo. Se refleja en su cara, en su mirada, llena de apertura, luminosidad y confianza. Es de carácter decidido, no le preocupan los juicios que pudiesen hacer sobre él, por lo que se atreve con todo aquello que le supone un reto para su desarrollo.

No tiene vergüenza de expresar lo que siente, incluso de expresar sus errores o ideas políticamente incorrectas. No teme mostrar sus

«puntos flacos», porque cree firmemente que solamente podrán utilizar esa información para dañarlo, si él lo permite. Se conoce bien y se ha aceptado tal cual es, por lo que no podrán atacarlo con algo que no conozca de sí mismo. Está completamente preparado para cualquier posible asalto sobre su persona, y lo está porque no se esconde de nada; ni de sus problemas, ni de su pasado, ni de ningún conflicto. Se siente con la capacidad para poder estar frente a un escollo y poseer recursos suficientes en su interior como para poder sortearlo.

Ante todo, dignidad. Tiene muy claras sus competencias, su valor natural como ser humano que es, y el lugar que ocupa en su entorno, tanto familiar como social o laboral. Está profundamente convencido de que es un ser valioso simplemente porque pertenece a esta Tierra que pisa, porque es hijo de esta, esté donde esté, algo que, además, le hace sentir en todo momento acompañado. Aunque se encuentre solo, se siente protegido, amparado y cuidado. Sabe que cualquier cosa que necesite se le dará, a cambio de hacer el esfuerzo que sea. Se percibe abundante porque se sabe con dignidad, y de esta pueden aflorar en su interior y manifestarse intensos valores como el respeto, la compasión, la humildad o la responsabilidad. Su sana autoestima le aporta una gran seguridad en sí mismo y, sin duda, una maravillosa capacidad de aceptación, con la que puede contemplar la realidad que está experimentando al completo, sin angustia ni temor, sin necesidad de escapar. No la juzga, y trabaja sobre ella utilizándola como base y soporte para continuar creciendo y desarrollándose como persona.

Desprende una magnética energía sensual y es plenamente consciente de ella, una energía que acepta y abraza, que ama y agradece, y que utiliza siempre que la necesita sin avergonzarse lo más mínimo de ella, porque sabe que está sustentada en valores elevados, que nada tienen que ver con el egoísmo, sino todo lo contrario. El conjunto total de sus recursos, valores y talentos, lo hacen expresarse como un individuo genuino, pero es a través de este recurso desde donde ha sufrido y a la vez ha encontrado satisfacción; dos caras de una misma moneda. Pero ante todo, ha encontrado, a través de su energía sensual, una puerta hacia el conocimiento de sí mismo.

~ En desequilibrio…

Ha creado desde su infancia un sinfín de complejos que lo acompañan ahora de adulto. Se ha vuelto tremendamente tímido y vergonzoso, lleno de temores que no pone en tela de juicio. Suele padecer temporadas de tristeza o melancolía, a veces tan prolongadas que llegan a convertirse en estados depresivos, que le cuesta sobremanera atravesar. También es habitual que sienta fuertes impulsos por querer hacer las maletas y marcharse, huir de todo lo que le genera estrés, angustia, tristeza e incluso ira o frustración, pero no es capaz de hacerlo. Le falta decisión, y saber esto aún alimenta más su sentimiento de incapacidad. Este sentimiento va acompañado de una tremenda vergüenza de sí mismo, por lo que será muy difícil expresar lo que piensa o siente.

No percibe fortaleza ni seguridad, quizás porque cree que lo que a él le pasa no tiene el valor suficiente, no es tan importante como lo que le sucede a los demás. El miedo a que otros puedan utilizar sus debilidades para hacerle daño deliberadamente lo atormenta muchísimo, así que se mantiene callado o apartado todo lo que puede. Su situación también le impide alcanzar el valor necesario para pedir ayuda profesional y, mientras no lo haga, difícilmente llegará a conocer el lugar que ocupa en su entorno y en el mundo. Se siente impotente por no ser capaz de cambiar sus circunstancias, así que comienza a dirigir su frustración contra sí mismo, fustigándose casi sin parar; unas veces de forma sutil, otras no tanto.

La energía sensual que lo caracterizaba en estado de equilibrio se desvirtúa sensiblemente. La utiliza para atraer todo aquello que lo pueda dañar, como herramienta de autocastigo. Generalmente sus relaciones se ven afectadas por este desequilibrio, siendo habitual que abusen de él. Aunque el tipo de abuso que permite tiende a ser silencioso, es el que surge en sus relaciones de tipo sexual el que se hace evidente. Por un lado siente el profundo deseo de ser salvado del tormento que está viviendo, necesita que lo acepten y no lo abandonen, pero sobre todo sentir que pertenece a algún lugar.

Busca arraigo, ser importante para alguien, así que escoge una compañía de cama que se adapte al rol que, en su cabeza, es el de salvador o salvadora. Por otro lado, el autocastigo por no sentirse tanto como los demás toma muchísima fuerza, así que para llevarlo a efecto se muestra ante el otro como algo que se puede usar las veces y el tiempo que sea, y luego tirar. Ofrece su dignidad para que la pisoteen, permitiendo que le hagan un profundo daño a su autoestima.

Pierde contacto con su valor innato de dignidad, por lo que otros valores, como el respeto, la compasión o la humildad, no tendrán soporte suficiente para poder florecer desde la salud. No podrá comprenderlos, y mucho menos expresarlos plenamente, aunque crea lo contrario.

APRENDIZAJE:

La Naturaleza nos ha dado el regalo de la existencia. Damos por sentado el hecho de la concepción, nos hemos acostumbrado a ella porque todos los días nacen niños, pero a todo aquello que damos por sentado, inevitablemente le restamos valor. La vida no es una excepción. La dignidad es un derecho innato, nos pertenece como seres humanos que somos, sea cual sea nuestra condición, raza, sexo o religión. Es el valor que tiene un ser, simplemente por existir.

La dignidad no se pierde y tampoco nos la pueden quitar o poner, porque siempre está en nosotros. Lo que sí puede suceder es que nos separemos de ella, por ejemplo, cuando disminuye nuestra capacidad de soporte, de sostener en nuestras manos aquello que nos pertenece de forma innata. Cuando perdemos la capacidad de mantenernos estables y enraizados como un árbol, perdemos esas raíces que contienen la tierra, que están ahí para que no se desprenda y se separe de nosotros. Cuando nos separamos de nuestra dignidad, de lo que en realidad nos separamos es de la fe, de la confianza en la vida, algo que nadie puede acercar a nosotros, y que tenemos el deber de asumir y fortalecer día tras día, a pesar de las circunstancias. La dignidad no te la da ningún elemento

material. Te acerca a ella tu propia capacidad para sostener el valor que le das a tu existencia.

La vergüenza es otro de los sentimientos que se tocan a través del Ylang-Ylang, y es desde este sentimiento desde el que personalmente comprendí el significado y la profundidad de la dignidad. La vergüenza nace del miedo, del miedo a no ser aceptados tal y como somos, quizás porque somos nosotros los primeros que no nos aceptamos a nosotros mismos. No queremos ser como somos, nos rechazamos y negamos y, en consecuencia, nos restamos valor. Por eso salimos de casa con el carácter «disfrazado» de cualquier otro que no sea el nuestro, para podernos adaptar a las circunstancias que estemos viviendo en ese momento con la única intención de no sufrir. Tomamos la decisión inconsciente de qué disfraz ponernos desde la zona donde reside nuestro sufrimiento, desde el miedo, por lo que difícilmente nos sentiremos satisfechos ni a gusto con el rol interpretado, y como no deja de ser una mentira, estaremos cayendo en la traición a nosotros mismos, en la ingratitud para con la Naturaleza y especialmente para con nuestro propio ser.

A veces tenemos que disfrazarnos de aquello que se espera de nosotros para conseguir lo que necesitamos (es más habitual que surja en el área laboral), pero esto es distinto cuando somos verdaderamente conscientes de lo que estamos haciendo y lo hacemos desde la conciencia. Aquí la dignidad está presente, porque este disfraz no nos gobierna, simplemente lo utilizamos como herramienta para un fin que va más allá de nosotros mismos.

En mi caso, he vivido muchos años en una mentira creada por mí misma, en una realidad hecha para no sufrir. Durante mucho tiempo caminé por la vida sin aceptar distintas partes de mi cuerpo, incluido su color (somos cuatro hermanos y de los cuatro soy la única morena de ojos oscuros; como los veía a ellos como superiores —y el color de mi piel me distinguía— lo relacioné inconscientemente con aspectos negativos), mi forma de sentir, de expresarme cuando perdía el control y me reía espontáneamente, por ejemplo. Durante mucho tiempo he superpuesto capas como si fuesen alfombras, escondiendo el polvo y la suciedad bajo ellas, y utilizándolas a la vez a modo de muro que impidiese ver lo que

había detrás. Sobre la superficie todo estaba en orden, era bonito y claro; lo había hecho tan bien que hasta parecía que iba sobrada de dignidad y autoestima. Nada más lejos de la realidad. Es más, puedo decir que aquello que tapaba se hacía cada vez más grande para llamar mi atención y, cuanta menos atención le prestaba, más insistía para hacerse notar de mil formas diferentes y creativamente dolorosas. Como en las características en desequilibrio del carácter del Ylang-Ylang, abusé de mí misma y permití que otros lo hicieran. Vinculados a mi nombre, podía poner un sinfín de adjetivos o etiquetas peyorativas como para empapelar una habitación, pero era incapaz de poner un adjetivo amable. Uno solamente.

El caso es que cuando hay algo de uno mismo que no se acepta, y en vez de prestarle atención lo tapamos o disimulamos, con el tiempo volverá convertido en algo que nos dé más la lata y posiblemente en una forma que incluso nos cueste reconocer. Ya decía Immanuel Kant que «mediante la mentira, el hombre aniquila su dignidad como hombre». Tapar por no querer o poder aceptarse, es mentirse a uno mismo. Es separarnos sensiblemente de la propia dignidad.

La energía sensual (Yin o femenina) también destaca en el Ylang-Ylang, pero muy especialmente cuando esta florece desde la generosidad, cuando somos capaces de convertirnos en el estímulo necesario para que nuestro entorno crezca, que proporcione lo mejor de sí mismo, no dirigido a nosotros exclusivamente, sino a la comunidad al completo. Mi hermana Irene, sin ir más lejos, siente una gran afinidad con este aceite esencial. Irene dispone de una intensa energía sensual que utiliza efectiva y eficazmente para crear cursos y talleres que tienen que ver con la salud integral. Tiene el talento de atraer a formadores a su centro y, en cuanto se ponen en contacto con ella, inmediatamente les apetece formar parte de su proyecto. Irene atrae, hace que vayan a ella y deseen quedarse, hace que la gente dé lo mejor de sí misma para que todos podamos crecer. Es un talento que florece desde su energía sensual innata, y le sale bien porque surge desde la aceptación.

Las diferentes energías que se mueven en nuestro interior no son malas ni buenas, simplemente son. Las intenciones que imprimimos en ellas (la conciencia que depositamos ahí) sí pueden ser sanas o

dañinas, y son estas las que pueden hacer que una energía u otra se utilice con un fin elevado, dirigido a la salud y proyectado desde el alma, o con un fin dañino, centrado en la propia satisfacción y proyectado desde el ego.

Podemos elegir cómo utilizar nuestros recursos, determinando la calidad de nuestra existencia, y uniéndonos o separándonos de nuestra innata dignidad, pero también de la de los demás. Reconocer el valor de cada uno de nosotros en vez de tratar de destruirlo, nos acerca a todos a los prados del alma, a una zona de unidad, coherencia y paz que emerge directamente del corazón.

¿Sientes vergüenza de ti misma/o? Y si es así, ¿te ocurre constantemente? ¿Cuándo ocurre más? ¿Y menos? ¿Hay algún lugar en el que te sientas tan segura/o que sepas que no va a ocurrir? ¿Qué sientes por sentir vergüenza?

¿Qué valor le das a tu vida? ¿Qué haces para mantener arriba ese valor?

¿Te castigas? Y si es así, ¿de qué forma lo haces? ¿Cómo crees que puedes comenzar a transformar este castigo autoimpuesto?

¿Qué relación tienes con tu dignidad? ¿Y con tu energía sensual?

SU MOMENTO:

Me parece un aceite esencial valiosísimo para trabajar con el origen de sentimientos como la incapacidad o la falta de seguridad en uno mismo, cuando sentimos que todo en lo que creemos se derrumba. Es maravilloso lo que puede hacer en la etapa de la adolescencia, o en cualquier etapa que implique un fuerte cambio de paradigmas.

Nos puede ayudar a fortalecer la confianza en la vida, el respeto por ella, por eso lo utilizo cuando me doy cuenta de que he podido traspasar una línea roja, una que pueda herir la propia valía, la

integridad. Es ideal cuando nos traicionamos a nosotros mismos, cuando nos separamos de nuestra dignidad, pero también cuando son otros los que lo hacen. Como aceite, es fantástico para ayudarnos a redirigir el foco de la atención hacia el interior, hacia lo que de verdad es importante para el crecimiento y desarrollo, hacia eso que suma a nuestra vida y no castiga nuestra autoestima.

Lo utilizo con muy buenos resultados en personas tímidas o vergonzosas. Nos conecta con el recurso de la valentía y la decisión. Nos ayuda a hacernos conscientes del sentimiento de culpa, especialmente cuando está originado por la propia naturaleza sensual y la debilitación de esta. Me parece ideal para ayudarnos a abrazar esta energía, esta que nos permite ser el estímulo que invite a otros a cercarse y a ofrecer la mejor faceta de sí mismos, disponible para nosotros, para ellos y para el resto de la comunidad. Ayuda a que comprendamos la energía sensual desde la que puede florecer la generosidad.

.

Cristales para el Samaín Interior

Ámbar

Calcita amarilla

Cuarzo citrino

Cuarzo ahumado

Ojo de tigre

ÁMBAR

$C_{10}H_{16}O$ aprox.

«El ignorante afirma…

El sabio duda y reflexiona»

Aristóteles.

.

DUREZA: 2 – 2,5.

SISTEMA CRISTALINO: No tiene. Es una resina fósil.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Tierra.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Sabiduría.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

El ámbar habla desde la serenidad y la sabiduría que nacen de la experiencia, del tiempo y los ritmos de la Tierra. Su energía es protectora y conservadora, una energía que atesora desde la quietud y los misterios de la vida. Es suave, ligero y femenino, dulce y fresco, como el aroma de los pinos de los que brota. Su existencia es tremendamente pausada y lenta, está profundamente conectado a sí mismo y a la forma en que su ser impacta sobre el entorno en cada momento presente, siendo respetuoso con su naturaleza y sus ciclos. Tiende a ser protector con todas aquellas personas que siente como familia, individuos especialmente cercanos que de algún modo forman parte de su red de sustento y nutrición. Esta protección no aprieta los lazos que tiene formados, simplemente se asegura de que los vínculos sean sanos, limpios de dependencias. Está siempre alerta, y si la situación se vuelve de algún modo desfavorecedora, toma distancia para reflexionar sobre los mismos. Para él la libertad

con sus semejantes es prioritaria y bidireccional, de forma que el amor se perciba verdaderamente incondicional. De linaje longevo, que llega a la vejez con la cordura intacta y la espalda cargada de experiencias y profundas reflexiones sobre estas, que comparte cuando se lo piden, y que cuando sucede se desprenden raras perlas que debemos atesorar con celo. Su sabiduría no tiene parangón. Una sabiduría que se expresa a través de la mirada de alguien que es capaz de observar, con infinita paciencia, inocencia y humildad, todo aquello que la naturaleza le ofrece.

Acepta los cambios y la incertidumbre como maestros, aprovechando cada experiencia para crecer y desarrollarse. Es compasivo, tolerante y responsable, y el equilibrio emocional que desprende invita a la calma y a la confianza. Hace preguntas, más que da respuestas, y es que es común en él la duda, cuestionarse cada cosa y perseguir la verdad que hay detrás de aquello que está experimentando o de aquellas personas con las que interactúa. Su vida social, más que ser amplia, es rica; conoce a personas de diferentes ámbitos y culturas, con intereses e ideas muy diferentes entre sí y también respecto a él mismo, y de todos aprende constantemente. No rechaza ni juzga a nadie, y disfruta de la diversidad y los frutos que de esta brotan.

Es seguro de sí mismo, y por eso no necesita atropellar a nadie para sentirse mejor. Reconoce francamente sus errores y no le avergüenza decir abiertamente «no lo sé». Su mente es integradora, capaz de valorar conceptos opuestos y llegar a establecer vínculos comunes entre ellos, por lo que no tendrá inconveniente en transformar sus creencias en otras más desarrolladas y elevadas. Se revisa constantemente y disfruta haciéndolo, porque es ahí, en ese desaprender para aprender de nuevo, donde encuentra una libertad sin límites.

~ En desequilibrio…

Su actitud se vuelve inflamable y temperamental. No permite que los demás se expresen como mejor les plazca, imponiendo su visión

de la vida siempre que tiene ocasión. La calma y la seguridad que emanaban de su ser se vuelven casi inexistentes, de forma que sus nervios se verán afectados de la misma forma que su autoestima. Al fallarle el aplomo y la raíz, busca la confianza y la convicción en factores externos que nada tienen que ver con él. Cuando es en la familia y amigos donde se apoya, lo hace de una forma asfixiante, opresiva e intolerante, buscando autoestima en el desprecio y dominio del prójimo. Puede volverse pedante, engreído y vanidoso. Su humildad hace aguas, y aunque en un primer momento de su estado en desequilibrio todas estas características aparezcan sutilmente, de forma casi inapreciable, con el tiempo su desarmonía se acentúa, ahogando a su entorno en la tiranía.

El sentimiento de superioridad y el orgullo son factores que no le permiten avanzar y seguir creciendo de forma sana, desvirtuando su visión del tiempo y la realidad, de los ciclos naturales. La percepción de su propio ser y el respeto por sus estaciones internas se colapsa, taponando la salida y expresión de la maravillosa sabiduría que antes emanaba. Se vuelve obsesivo, fijando su mente en ideas que no paran de dar vueltas en su cabeza pero que no tienen salida. No es capaz de concretarlas y enfocarlas hacia un lugar de construcción, algo que le genera bastante fatiga.

Se siente incomprendido y rechazado, una víctima de la sociedad en la que todos están mal menos él. Es muy sensible a las críticas y, a pesar de su temperamento, estas lo dejan sumido en un mar de tristeza, inestabilidad y angustia.

De la misma forma que no es capaz de dirigir sus pensamientos recurrentes, tampoco es capaz de expresar sus sentimientos. Se bloquea completamente si tiene que hacerlo y, cuando lo consigue, no encuentra palabras adecuadas, generando más frustración de la que ya siente. A esto se le une su incapacidad para pedir perdón, algo que lo separa sensiblemente de la familia y de sus amigos más cercanos, aunque, para él, los responsables de esta separación son ellos. Él es la víctima, el que nadie comprende. Es muy habitual que cuando le reprochan sus formas diga: «yo soy así, he sido así siempre y no voy a cambiar». Puede relacionarse con un sinfín de personas, de diferentes rangos sociales e incluso de culturas diferentes, pero solo escucha a aquellos que demuestran afinidad

con respecto a sus rígidas ideas. «Vende» a su entorno que es una persona de mundo, con mucha experiencia de vida, pero la verdad es que la vida no ha pasado por él. No ha sido capaz de sacarle jugo, quizás porque no le interesa revisar con honestidad sus creencias, algo que refuerza todavía más su sensación de vivir en una cárcel; una que él ha construido.

APRENDIZAJE:

El ámbar es resina fosilizada; resina con millones de años a sus espaldas en cuyo interior, a veces, podemos encontrar diferentes animales o plantas. El ámbar nos hace así el regalo de la historia, del tiempo, pero, sobre todo, nos regala su sabiduría contenida como un estímulo para invitarnos a crecer, a conocernos a nosotros mismos, caminando cada día sin prisas, con curiosidad, humildad, compasión y aceptación, hasta alcanzar nuestra sabiduría.

Nadie es más sabio por tener más edad o haber tenido más experiencias. Conozco de primera mano a personas ya jubiladas que se jactan de haber vivido mucho y, en cuanto hablamos un rato con ellas, podemos darnos cuenta de las limitaciones con las que viven. Son buenas personas, sin duda, pero a diferencia de lo que creen, se hace evidente enseguida que, a pesar de haber pasado por la vida intensamente, la vida no ha pasado por ellos.

La sabiduría es una consecuencia, y no precisamente de haber leído mucho o haber estudiado una carrera (ni siquiera cuatro). A pesar de que los estudios y la lectura nos pueden aportar valiosos recursos, también conozco a mucha gente con una gran disposición intelectual, con largas carreras universitarias a sus espaldas, que viven en la cárcel de sus creencias y no son capaces de encontrar sentido a su vida. De la misma forma, también sé de personas que han leído a lo sumo un libro en su larga vida, pero cuentan con una profunda sabiduría en su interior.

La sabiduría no es consecuencia ni de los años que se tengan, ni de la cantidad de experiencias vividas, ni de los libros leídos. La

sabiduría es la consecuencia de vivir una experiencia, reflexionar sobre ella con una mente abierta e integradora, y sacar una enseñanza provechosa de todo ello.

La sabiduría es un valor elevado, consecuencia de otros grandes valores. Las personas más sabias que he tenido el honor de conocer son muy distintas entre ellas. Son personas de diferente condición, con distinta formación, cultura, edad, sexo, identidad sexual, religión o sentido del humor. Pero existen en ellas elementos similares que me llaman la atención, e incluso teniendo en cuenta que tienen estos aspectos en común, cada una de ellas los tiene fortalecidos en distinta proporción. No son personas perfectas, y justamente esa imperfección de la que son conscientes las hace ser bellas personas a mis ojos, con una gran capacidad interna para nutrir y acompañar, incluso desde el silencio.

Hace más de veinte años, Paul Baltes hizo un estudio junto con su equipo sobre la sabiduría. Este psicólogo alemán llegó a sus conclusiones, y yo me he inspirado en ellas para lo siguiente, aunque lo he llevado a mi propia experiencia personal, por supuesto.

Amados seres especiales que tanto me habéis enseñado y me seguís enseñando: sabéis quiénes sois. Pero si todavía no os dáis por aludidos, este es mi pequeño homenaje; ocho valores y capacidades que destacan en vosotros, que inspiran a otros a mejorar como personas y os convierten en importantes faros, en enraizados guías espirituales que, en muchos casos, ni siquiera son conscientes de serlo.

Así os veo a través del cristal de mis ojos:

Vuestra mente es abierta. A algunos os he visto sufrir por no poder entender lo que estabais viviendo, pero eso no ha impedido que hicierais esfuerzos por comprender. He podido ser testigo de cómo transformabais vuestro sistema de creencias a pesar de la resistencia inicial, y de cómo vuestra conciencia daba grandes saltos gracias a la flexibilidad de vuestra mente.

Sabéis escuchar. ¡Qué gran capacidad y qué difícil de encontrar! ¡Qué hermosa forma de ensalzar el respeto hacia la otra persona! Siempre que he podido disfrutar de este talento vuestro, habéis fortalecido mi autoestima al darle el valor que le corresponde a mi dignidad, y me habéis permitido vaciarme para poder volverme a llenar con algo nuevo y de más alimento para mí. Incluso a sabiendas de que podíais tener un juicio hecho sobre el tema en cuestión, habéis acabado dejando a un lado vuestra opinión para acompañarme a encontrar mi verdad.

Disponéis de una gran curiosidad. ¡Cuántas veces me he visto a mí misma en jaque al conocer algunos de vuestros intereses! Con vuestra natural curiosidad por el mundo que os rodea me habéis ayudado a desmitificar, a eliminar etiquetas dañinas sobre mí misma y sobre otras personas a las que se las había colocado. Habéis conseguido abrir mi mente con vuestro ejemplo y, con ello, sacar hierro y dramatismo a experiencias que hubieran podido dejar una impronta dañina y haber limitado mi vida significativamente.

La humildad brilla en vosotros, incluso cuando estáis enfadados. Algunos tenéis un genio más vivo y podéis ser vehementes e intensos al defender vuestro punto de vista, pero no permitís que la pasión os ciegue. Si estáis equivocados y os dáis cuenta, no os da vergüenza admitirlo, reconduciros y pedir perdón con honestidad si habéis hecho daño al exponeros. Tenéis capacidad para aceptar vuestros errores y límites, sabéis el lugar que ocupáis o por lo menos intentáis saberlo, y actuáis en consecuencia, pero trabajáis constantemente para mejorar y ampliar esas fronteras. Y hasta ahora no os he visto aleccionar a nadie. Al veros, he podido conectar con mi propio orgullo, ser consciente de él y de lo que puede llegar a paralizar mi crecimiento, pero también me habéis mostrado formas para domarlo y que no supusiera un lastre, empezando por hacerme consciente de la vergüenza y el miedo que estaban detrás, enseñándome que desnudarse y admitir que esa parte de nosotros también está ahí, es el comienzo para acercarse al gran valor de la humildad.

Amabilidad. Con ella y con respeto os relacionáis con el entorno, con la gente que os rodea. Jamás os he visto hacer daño a otra persona intencionadamente, menospreciar o devaluar a alguien. Os

comunicáis con limpieza, sin dobles sentidos ni tonos desagradables, por ello es un gusto estar a vuestro lado y, en parte, por eso me he dado cuenta de que la sabiduría une, no separa.

Sois compasivos. Destacan vuestra inteligencia emocional y vuestra capacidad de servicio desinteresado, y ahora os digo: ¡qué bálsamo para el corazón!

Tomáis decisiones, a pesar de que estas os obliguen a enfrentaros a vuestra sombra. Sois responsables y valientes, y aquí tengo que decir que esto no significa que hayáis actuado con coherencia a la primera, con prontitud o sin sufrimiento, pero finalmente habéis sido capaces de decidir sobre lo que era mejor, actuado en consecuencia, poniendo a prueba vuestra fortaleza interna y enseñándome a la vez que, por encima del ego, deben prevalecer el bien común y el mensaje de nuestra alma.

He visto cómo sufríais con los cambios y la incertidumbre que provoca lo desconocido y cómo, a pesar de ello, lograbais sacar importantes lecciones de vida de todo lo experimentado. Lecciones que tienen que ver de nuevo con la unidad, con la sensibilidad hacia el entorno, con la búsqueda de la belleza en cada pequeño rincón. Sois resilientes, y desde ahí inspiráis y nos ayudáis a sostener el pulso vital que nos hace estar aquí y no perder la fe.

Gracias por estar.

Gracias por ser.

SU MOMENTO:

Ante todo, me gusta utilizar el ámbar para ayudarnos a contactar con la Tierra y los valores y conceptos que esta representa, como son el soporte, la seguridad, la nutrición, el alimento (no solo físico, también el psicoemocional y el espiritual), la protección, la consideración, la compasión, la solidez, la memoria…

Me parece muy útil trabajar con él en personas que están en proceso de recuperar su autoestima y su valor, al encuentro de volver a tomar contacto con su sabiduría innata, esa que nace cuando quien nos dirige es el alma.

También puede ayudarnos trabajar con él en procesos de cambios importantes, para sacar el aprendizaje de la situación y de todo lo que haya en ella de provecho, pudiendo aceptarla y traspasarla con el mínimo conflicto posible.

Sin duda, lo ofrezco en esos casos en los que reconozco la soberbia. No tengo vergüenza en admitir que yo misma me he visto toreando en esa plaza, y en esos momentos el ámbar ha sido un muy buen compañero. Nadie está exento de vibrar en sentimientos socialmente incorrectos o de naturaleza baja. Lo importante es tener el valor de reconocer que estamos ahí y hacer los cambios necesarios para impulsar nuestro desarrollo.

CALCITA AMARILLA/NARANJA

CaCo3 con impurezas de hierro

«Agradece lo que tienes y terminarás teniendo más.

Si siempre te concentras en lo que te falta, nunca tendrás lo suficiente»

Oprah Winfrey.

.

DUREZA: 3.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Tierra.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Abundancia.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Su carácter tiene «peso» dentro de los grupos, es fuerte y a la vez cordial. Es organizada y práctica, y muy atenta con todos aquellos que percibe como vulnerables o desfavorecidos. Su estructura corporal invita al abrazo reconfortante, a los abrazos de «mamá osa», tan protectora y sustentadora. Su energía disponible parece eterna, siempre fluyendo, siempre dando y siempre perseverante, como una torre firme que a ciencia cierta no será derribada. El soporte que ofrece no aprieta, nutre, y la confianza plena que inspira la hace ser la persona perfecta a la que acudir cuando el pulso vital se ve afectado. Es incansable cuando se fija un objetivo, especialmente cuando este tiene que ver con el beneficio de la comunidad. Puede ser fuerte y terca como un muro de hormigón, y una negociante dura e implacable. A pesar de ello, siempre que la armonía reine en su interior, difícilmente perderá su afabilidad. Es de sonrisa amable, dulce y tierna. No podrán echar por tierra todo

aquello por lo que ha luchado, aquello que ha construido con tanto esmero y cariño, mucho menos su sonrisa, su tarjeta de presentación. Sabe que nada ni nadie será capaz de invadir o destruir lo que considera su casa y todo lo que en ella habita. Su sentido de la responsabilidad y compromiso es para consigo misma y, desde luego, para los que cuentan con ella, así que la palabra defraudar no entra en su vocabulario. Lleva por bandera el hogar y todo lo que ello representa, como es el consuelo, el desahogo, la libertad, la independencia, el confort, la prosperidad, la riqueza y la paz.

Es noble, y como noble que es, ofrece una incuestionable lealtad. A pesar de ello, en cualquier conflicto trata de mediar con absoluta neutralidad, dejando entrever un maravilloso talento para la negociación y la diplomacia. Es muy respetuosa con los tiempos y las decisiones de los que la rodean. Difícilmente se la ve inmiscuirse, entrometerse o manipular a nadie aunque no esté de acuerdo con esa persona. Para ella ante todo priman el respeto y el servicio, de forma incondicional. Como por su carácter invita a que le pidan consejo, reconoce la responsabilidad que esto conlleva y siempre se hace la misma pregunta: ¿cuál es mi papel en este caso y cómo puedo ayudar?

Disfruta haciendo limpieza, literal y metafóricamente hablando. Su casa es cálida y acogedora, pero muy sencilla, fiel reflejo de ella misma. No conserva nada que no tenga un uso específico o albergue un recuerdo verdaderamente importante para ella, así que se respira frescura, claridad, espacio y al mismo tiempo coherencia y plenitud. Todo lo que está, tiene que estar. Con sus relaciones sociales, su trabajo o cualquier otro aspecto, sucederá lo mismo; mantiene cerca aquello que le suma, y lo que la desgasta o le resta, acabará por marcharse por sí mismo, porque no encontrará hueco para quedarse.

~ *En desequilibrio…*

La fuerza y la cordialidad comienzan a menguar. Toda aquella

energía de soporte va desapareciendo hasta el punto de no ser capaz de aguantarse sentada en una silla. Ha dado tanto que a duras penas se tiene en pie. Empieza a sentirse ansiosa por volver a encontrar su sitio y sentir de nuevo su energía, su estupenda posición y el poder perdido, así que aprieta los lazos creados con las personas que la rodean para evitar que se despeguen de ella, impulso fruto de un temor irracional a quedarse sola y que la dejen de querer. Se vuelve invasiva e intolerante, dando paso a una rigidez digna de un dictador. Necesita que la necesiten, de forma que el sentimiento de utilidad aflore y la seguridad en sí misma renazca. Su desesperación llega al recelo y la susceptibilidad, venenos que no la dejan disfrutar como antes de su entorno, mucho menos de sí misma y del día a día.

El sentido de responsabilidad desaparece, dando paso a una culpabilidad fuera de límites, que encontrará hasta en los hechos más insignificantes de su día a día. Una culpabilidad que esconde egocentrismo, como si sobre sus espaldas estuviese la felicidad y el éxito de todo el mundo. En efecto, a veces la culpabilidad oculta cierto grado de soberbia, que nos hace sentirnos por encima de aquellos que nos rodean, y la calcita amarilla no está exenta de ella en su estado desequilibrado. Ya ni inspira soporte ni sensación de hogar, más bien todo lo contrario; así que poco a poco, y mientras no vuelva de nuevo la templanza a ella, sus seres queridos van cortando lazos que consciente o inconscientemente sienten como insanos, surgiendo poco a poco una sensación de soledad y abandono que hará mella en ella. Se siente una mártir, una víctima, y no duda en hacérselo saber a cualquiera que tenga a bien escucharla para reforzar esta posición, por si encuentra simpatizantes que puedan apoyar su argumento y agrandar su drama. No es descabellado que recurra a la mentira para llamar la atención, lo que pasa es que no tiene mucha capacidad de memoria y es fácil darse cuenta de ello, aunque cuando esto sucede vuelve a recurrir a su rol de víctima apelando al sentimiento de culpa de los demás, o a su compasión.

Paso a paso se separa de su dignidad, todo por intentar mantener esa posición que un día creyó tener. Su mente se focaliza en sí misma, en encontrar su propia satisfacción. No comparte ni colabora, y tampoco invierte tiempo en personas a su alrededor que

puedan estar en una posición de vulnerabilidad mayor a la suya. Tiene miedo a perder lo que tiene, incluso a que lo que tenga no llegue a ser suficiente. Su atención se centra ahora en un sentimiento de carencia, y bajo ese prisma observa su realidad. Ve su casa vacía, ya no la siente como un hogar, y esto la debilita sensiblemente. Se siente inútil, carente de sentido, e incluso sus finanzas andan esa senda. Supedita su bienestar y su riqueza a lo que tiene o deja de tener, no a lo que es, y esto la separa inevitablemente del sentido de abundancia y plenitud.

APRENDIZAJE:

Hay una frase de Wayne Dyer, autor de obras como Tus zonas erróneas o El cambio, que dice: «La abundancia no es algo que se adquiere. Es algo con lo que nos sintonizamos». El concepto de abundancia es con el que he podido trabajar de la mano de la calcita amarilla y, francamente, no puedo estar más de acuerdo con esta cita.

Es habitual relacionar la riqueza o la abundancia con lo que tenemos, especialmente con el dinero. Nos pasa a muchos, por eso es raro que alguien no nos comprenda cuando hablamos de lo que nos cuestan las cosas, del malestar que sentimos por no ser capaces de tener más ingresos o cuando expresamos insatisfacción respecto a nuestro trabajo o incluso nuestra familia, que es al fin y al cabo la que vive en el «hogar», ese concepto que instintivamente tratamos de relacionar con la abundancia. Queremos tener la nevera llena, un buen colchón, la mejor tecnología y capacidad para pagar cualquier factura sin necesidad de tener que hacer cuentas, y para eso hace falta dinero. Tener cosas nos suele conectar con la despreocupación, con la calma y la satisfacción. El problema es que la calma y la satisfacción suelen durar el mismo tiempo que duran las cosas. A veces incluso menos.

Hace un par de años hice un taller para trabajar sobre el concepto del dinero que me pareció muy interesante. Ningún asistente identificó este concepto separado del sentimiento de seguridad.

Todos lo asociaban a ella, a la calma, a la tranquilidad y a sentimientos o emociones parecidas. Es curioso, porque existen muchísimas personas sin problemas económicos, pero llenas de inseguridad, ansiedad, depresión o miedo. Entonces, ¿es lo que hay en la cuenta bancaria el verdadero manantial de la abundancia, o solo lo parece? ¿Qué es lo que realmente estamos buscando? ¿Y dónde lo estamos buscando?

Seguimos con el dinero…

¿Qué te parecería que te tocase la lotería? Personalmente te diré, sin temor a equivocarme, que daría botes de alegría. Pero luego ¿qué? Tratemos de reflexionar sobre la sensación que tendríamos al saber que disponemos de dinero suficiente para vivir cómodamente el resto de nuestra vida. Ahora, después de tener clara esa sensación, toca el siguiente paso: administrar, gestionar esa fortuna. La cosa se complica.

¿Qué haríamos con todo ese dinero después de «tapar agujeros»? Aún disponemos de muchísimo capital, así que podemos hacer muchas cosas, incluso podríamos dejar de trabajar. ¿Qué hacemos? Te diré lo que haríamos la mayor parte de nosotros: administrar cien millones de la misma forma que nos administrábamos cuando no los teníamos. O peor. Hay un artículo muy interesante en El Confidencial con el título: Ganaron la lotería, se hicieron ricos y arruinaron su vida. En este artículo se cuenta la experiencia de varias personas después de haberles tocado un gran premio. El título es bastante claro. Ya sabemos qué les sucedió. Pero, ¿qué lo generó? Y lo que más me pregunto: ¿yo lo haría mejor? ¿Seguro? Mis ganas de ayudar a mi familia y amigos, mi anhelo por hacerles sentir lo mismo que yo, la tranquilidad de saber que tienen la vida arreglada, ¿se materializaría con el dinero?

Sinceramente, no sé si estoy preparada para tener de repente tanto dinero en la cuenta. No sé si sabría tomar decisiones nacidas de la coherencia y la sabiduría, en vez desde la emoción, la pasión y los deseos. El dinero es una zanahoria muy apetitosa para el ego, especialmente para el cuerpo emocional, que es el que se suele poner al mando cuando disponemos de cash. Dirigir nuestra vida (incluso cuando podemos nadar en dinero) desde el alma no es sencillo. Requiere de esfuerzo y tiempo, de un viaje continuo y sin

fin hacia nuestro interior, hasta que logremos unir lo que ha estado separado.

Dice Miguel de Cervantes con la voz de Don Quijote: «Al poseedor de las riquezas no le hace dichoso el tenerlas, sino el gastarlas, y no el gastarlas como quiera, sino el saberlas bien gastar». Cuánta sabiduría en esta frase.

Durante muchos años de mi vida tuve un conflicto importante con respecto al dinero. Debido en parte a mi educación, inconscientemente tenía grabado el mensaje de que el dinero era malo. Lo relacionaba con la maldad y, en consecuencia, actuaba con él desde ahí. Ganaba el dinero justo para cubrir gastos o simplemente no llegaba a cubrirlos, y en cuanto tenía algo de más en las manos enseguida lo gastaba. Tampoco quería sentarme a hacer cuentas, porque eso implicaba prestarle atención al dinero, y no podía ser que algo malo recibiera atención, así que todo lo llevaba más o menos de cabeza. Insana gestión.

Tardé años en darme cuenta de mis patrones repetidos, de la creencia y el miedo que me habían hecho situar al dinero como origen de todo mal. Pero con ayuda pude conseguir cambiar mis ideas, mi sentir y mi forma de actuar. Mi relación con el dinero cambió, pasando de ser algo malo que no merecía atención, a ser una herramienta más que sí la necesita para funcionar mejor. Necesita atención y buenos cuidados para que funcione correctamente, y eso no se consigue con irresponsabilidad e incoherencia. Desde luego, es importante darle el valor que le corresponde a cada herramienta para que esta nos responda mejor, pero por muy bien cuidada que esté, no funciona sola. Es la mano que la maneja la que dirige, la que gobierna, y es esa mano la que yo necesitaba fortalecer. Y lo que conseguí fue grande. No fue más dinero, sino lo que muchos buscamos cuando queremos que nos toque la lotería: calma, tranquilidad, paz y abundancia.

Me di cuenta de que no era más feliz por tener, sino por ser, y cuanto más me acerco a eso que soy, más abundante me siento.

El dinero es una herramienta importante con la que podemos hacer cosas. Necesita movimiento igual que lo necesita el agua para que no se pudra y deje de ser apta para la salud. Necesita conciencia

porque lleva a nuestro lado siglos, y siglos seguirá estando, así que no debemos idolatrarlo, pero sí respetarlo.

Para mí la abundancia es nuestro estado natural, ese al que debemos regresar, y poco tiene que ver con el dinero, a pesar de que muchos sigan vinculando ambas cosas. Es lo que aflora cuando nuestra vida se llena de sentido y coherencia. La abundancia es lo que intuitivamente relacionamos con el hogar. No anhelamos ser abundantes en la calle o en la peluquería; deseamos ser abundantes en casa. Y ¿qué es el hogar para cada cual? Para mí es el corazón, el hogar del alma, de mi esencia… de eso que soy.

Ser hogar, ser abundancia, ser alegría.

¿Desde qué emoción manejas el dinero?

¿Qué mensajes recibías en tu infancia con respecto al dinero? ¿Qué sientes con respecto a ello?

¿El dinero se te escapa de entre los dedos o no llegas a conseguir el suficiente? Y si es así, ¿a qué lo atribuyes? ¿Qué te hace sentir esta situación?

¿Sientes que has encontrado tu hogar? ¿Qué es el hogar para ti?

¿Crees que te falta consuelo, libertad, independencia o bienestar? ¿Qué haces para llenar ese vacío?

¿Qué aspectos de tu vida relacionarías con la carencia? ¿Y con la abundancia? Para ti, ¿qué diferencias esenciales existen entre ellos?

SU MOMENTO:

Con respecto a la culpa y a la responsabilidad, la calcita amarilla me parece muy interesante, tanto para ayudarnos a darnos cuenta del nivel del sentimiento de culpa que estamos soportando, con la

sobrecarga que ello implica, como para darnos cuenta de la responsabilidad que tenemos para con nuestra propia vida.

Desde luego, la utilizo también para trabajar el sentimiento de carencia, al igual que el del vacío, no solo cuando están ligados al dinero, también a carencias emocionales o afectivas. Es maravillosa para ayudarnos a conectar con los propios recursos y valores, esos que nos dan soporte en el camino de la autorrealización.

Es uno de los cristales que manejo al encontrar el sentimiento de víctima o mártir. Puede ayudarnos a tomar contacto con este rol y a darnos cuenta del beneficio que sacamos de él, en caso de que lo haya.

Me gusta utilizarla con personas que sienten que han sufrido una deslealtad, sobre todo cuando trabajamos la confianza en uno mismo y el refuerzo de la autoestima. Este cristal es estupendo como compañero cuando nos encontramos en un momento en el que nuestra seguridad se resiente o está vulnerable.

Es otro de los cristales que utilizo para volver a contactar con la propia fortaleza de carácter en momentos de cambios, sean grandes o pequeños.

Utilizarla para trabajar con un concepto como el dinero, o con cualquier otro al que vinculemos con la abundancia, siempre ha sido interesante.

CITRINO

SiO_2 con impurezas de hierro

«Responsabilidad significa no culpar a nada

ni a nadie por tu situación,

incluyéndote a ti mismo»

Deepak Chopra.

Las siete leyes espirituales del éxito.

.

DUREZA: 7.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Tierra.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Responsabilidad.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

La alegría del citrino proviene del sentimiento de satisfacción por el trabajo bien hecho y la cosecha recogida, por haber sido capaz de conseguir lo que necesitaba, a pesar del esfuerzo requerido para la tarea. No se pierde en la paja o lo innecesario, sino que va directo a aquello que es beneficioso para sí mismo y para su familia. El desgaste de energía es algo que no se quiere permitir, así que hace lo necesario para sentirse fuerte y vital.

Vive el presente ocupado, no preocupado, con infinita fe y confianza en sus propias facultades y recursos. Trabaja por conseguir su bienestar, pero lo hace sin temor a la escasez, esforzándose y respondiendo desde la calma. Su seguridad brilla e invade de energía todo su entorno, aportando una sensación de paz y dicha a aquel que entra en contacto con él. Esta confianza plena en sí mismo y en el suelo que lo sostiene, lo invita a sentirse

verdaderamente independiente y autónomo, libre de apegos insanos que pudiesen limitar su desarrollo personal y espiritual. Se siente libre gracias a ello, gracias a su independencia y a su capacidad de decir sí o no sin temor, gracias a su sencillez y falta de apegos, tanto a elementos materiales, como a emociones o personas. Se siente libre porque primero se siente suficientemente capaz de responder por sí mismo, por sus pensamientos, su sentir y las decisiones que toma con respecto a ellos.

Está lleno de vitalidad y determinación, y sabe adaptarse perfectamente bien a los cambios que la vida o las circunstancias le imponen. Es de carácter estable; los estallidos emocionales no se asocian con él, siempre prudente y moderado en sus palabras. Ha crecido en brazos de una familia que le ha otorgado muchísimo sustento y apoyo, y eso es lo que él ha aprendido a ofrecer a otros. Ha aprendido a ser paciente y atento, incluso cuando lo pueden estar atacando, porque no pierde de vista su posición, su intención ni el respeto al prójimo. Ha aprendido que la confianza, el respeto y la franqueza pueden ir de la mano, y que con los tres puede llegar a cualquier lado.

Tiene una fuerte capacidad de reflexión. Intenta comprender el fondo y el sentido de cada una de las experiencias que le ha tocado vivir; medita sobre ellas y cuando llega a alguna conclusión, primero trata de expresarla, para no sentirla zumbando alrededor de su cabeza, y luego intenta darle funcionalidad, es decir, que le sirva para resolver cualquier problema diferente con el que se pueda encontrar. Es práctico con todo lo que le cae en las manos, sin importar lo que sea. No hace distinciones de ningún tipo, ofreciendo al mundo una tremenda tolerancia y respeto por aquello que la Naturaleza tiene a bien mostrarle.

~ *En desequilibrio…*

La duda se cuela en su interior. La dicha da paso a la tristeza y al vacío, sensaciones que no es capaz de gestionar. Vacila y titubea, abriendo puertas a la incertidumbre y la desconfianza. Sus

cimientos se tambalean, y todo aquello por lo que una vez se sentía pleno, ahora no le permite llenar ni una pequeña parte de su ser. Como en el cuento de Anna Llenas (Vacío), en su interior se forma un agujero inmenso por donde todo se cuela. En poco encuentra apoyo o sustento, mucho menos en sí mismo y sus facultades, así que la autoestima comienza a debilitarse. Busca la plenitud perdida en muchísimas cosas que, en algunos casos, incluso pueden ser peligrosas para su salud. Durante un tiempo puede sentir algo de alivio pero, al no ofrecerle verdadera nutrición, acaban por quitarle la poca energía que tiene disponible. Su temor por perder lo que tiene no le permite trabajar con libertad y convicción, haciendo que el fruto de su labor sea totalmente insatisfactorio.

Se siente cansado y abatido, en constante preocupación por el futuro y sin estímulo ni motivación por el presente. La ansiedad le genera un nudo implacable en el estómago, que poco ayuda a digerir cada nuevo paso que da hacia la mejora. Se hace daño a sí mismo, por esa duda que reina implacable. Vive preocupado, con los pensamientos e ideas dándole vueltas en la cabeza sin parar, sin encontrar una salida, lo que le provoca un grado importante de angustia, que ni siquiera le permite descansar por las noches. No es capaz de adaptarse a los distintos cambios que la vida le propone, se resiste a ellos y hace que en cada transición, en cada novedad, sufra fuertes dolores de cabeza y, en algunos casos, una insana relación con la comida. Con este nivel de estrés, no es difícil verlo con estallidos emocionales, seguidos de una etapa de decaimiento en la que no es capaz casi de levantarse de la cama.

Al sentirse inseguro y con la confianza bajo mínimos, encuentra en la vida de los demás el hueco que necesita, invadiendo el espacio ajeno y entrometiéndose en todo lo que le permiten, haciendo suyo cada centímetro de terreno asaltado, incluso llegando a comportarse de forma manipuladora, haciendo que los demás bailen a su ritmo. Pide lealtad, pero él no es capaz de ofrecerla. Para sentirse más, hace de menos al prójimo, una actitud que le acarrea tarde o temprano algún que otro enfrentamiento, otra cosa que no lleva muy bien porque termina de desestabilizarlo, pero aun así lo utiliza para descargar su frustración y tratar, ilusoriamente, de ganar seguridad y respeto. Después de cada conflicto, eso sí, responsabiliza a otros de su malestar, intentando hacerles sentir

culpables por haber creado un conflicto innecesario, a pesar de que fuese él el origen de este. Se siente incapaz de reflexionar en profundidad sobre nada, por lo que no puede llegar a conclusiones realmente satisfactorias, que le llenen y le hagan sentir que lo que le sucede tiene un sentido.

APRENDIZAJE:

Tengo varios citrinos en mi colección, brutos y tallados, pero todos extraordinariamente bellos a mi parecer, con su dorado tono champán que me recuerda un día iluminado por el sol en un cielo totalmente despejado. El citrino suele despertar en nuestro interior una imagen agradable, limpia y cálida, llena de vitalidad y capacidad para responder sin temor ante cualquier conflicto. Es mi estandarte para la responsabilidad. Con el tiempo he descubierto que, para ser responsables, debemos antes vibrar desde la humildad, porque una persona orgullosa que prefiere tener razón a inclinarse ante la verdad, jamás será capaz de comprometerse y actuar en pos de ella, y no lo hará, quizás, porque tampoco es libre en sus actos, porque no es su alma la que toma el mando cuando decide, sino su ego. Responsabilidad significa humildad, pero también independencia, libertad para decidir y asumir sin temor las consecuencias. Y además también significa compasión, confianza, voluntad y respeto. La responsabilidad es un valor elevado por el que cada uno de nosotros debe trabajar, por el que debemos esforzarnos para conseguir afianzarlo en nuestro interior. Es un valor importante, tanto como para poder ser el símbolo de nuestro norte a lo largo y ancho de nuestra vida, y es que, una persona responsable, puede vivir desde el alma, desde el amor del que está hecha.

Independientes. Si soy independiente de mi entorno, podré responder ante cualquier decisión que haya tomado, porque no necesitaré la aprobación de nadie. Una persona independiente confía en sus recursos, valores y talentos; por eso, si se equivoca, no pone excusas o culpabiliza a otros, porque sabe que puede corregirse y volver a encauzar la situación. Responde por sus

decisiones y por las consecuencias que brotan de ellas.

Libres. Libre de la tiranía que me impone mi personalidad, mi sistema de creencias, mis emociones o sentimientos. Y si son estos los que finalmente han tomado una decisión, responderé ante quien sea de la forma correcta. Como dijo Cervantes: «Cada uno es hijo de sus obras», sean cuales sean estas. Trabajar para tomar decisiones dirigidas por el alma y no por el ego, nos enfoca irremediablemente hacia la libertad del ser, porque no existe nada más grande y poderoso que el alma, a no ser que esta sea el alma colectiva, esa conformada por todas y cada una de las almas existentes, esa que en verdad tiene el nombre de unidad.

Compasivos. El valor que implica ponerse bajo el contexto de los demás, y también servir incondicionalmente, responder activamente para ayudar a cada individuo a acercarse a su propia dignidad, al valor que le corresponde de forma innata. Si soy compasiva, tanto conmigo misma como con los demás, necesariamente podré comprender el sufrimiento que hay detrás de cada decisión, tanto del que la toma como del que se ve implicado en ella. Y como la compasión significa también servicio desinteresado, tendré capacidad para actuar, para responder consecuente y coherentemente a ese sufrimiento.

Confiados. Si me conozco a mí misma conoceré mis debilidades, pero también mis fortalezas. Conoceré mis recursos y podré elegir entonces cuándo, dónde y cómo utilizarlos de la mejor forma posible. Cuanto más pueda conocerme, más confiaré en mí, en mi capacidad para responder como corresponde ante cualquier conflicto, y tendré mucha más seguridad y autoestima.

Con voluntad. ¿Qué mejor fuerza motriz para ayudarnos a coger de la mano a nuestro miedo y dirigirlo con coherencia? Un miedo dirigido y no dirigente, puede ayudarme a observar con claridad cada situación y darme cuenta mucho antes si se vuelve peligrosa. La voluntad es la fuerza que nos invita a actuar, no a reaccionar. Es la fuerza que nos impulsa al cambio, a crecer y a desarrollarnos, a responder a cualquiera que sí, sí, estamos aquí y tenemos vitalidad y fuerza suficiente en nuestro interior. Tengo energía y no temo a la vida, porque yo soy vida y la vida soy yo.

Respetuosos. Del valor del respeto puede florecer la responsabilidad. Si me respeto, no me denigraré culpando a otros por mis actos, y eso me llevará inevitablemente a respetar a los demás. Es ser capaz de ver el abuso, incluso el más silencioso, y no darle tregua. Es amar a los demás y amarme a mí misma, porque cualquiera es reflejo y creación de mi yo, y es que todos somos alumnos y maestros a la vez, de todos. Reflexionando sobre esto ahora, surge la voz de Viktor Frankl: «No existe ninguna situación en la vida que carezca de auténtico sentido». Ni ningún ser.

Comprometidos. Comprometidos con la verdad. Buscadores de la verdad y la limpieza. Si somos responsables trabajaremos por no mentirnos a nosotros mismos o a los demás, por no actuar o dejar de hacerlo en base a un engaño. Ser responsable es ser a la vez consciente de la realidad que estamos experimentando, tal cual es, sin ilusiones, fantasías convenientes o delirios.

Ser conscientes de nosotros mismos y de nuestro entorno, implica trabajar por responder ante la vida con coherencia, en favor de la dignidad de todos, la propia incluida.

¿Sientes que tu situación actual es responsabilidad de otros? Y si es así, ¿qué sientes con respecto a ello?

¿Cómo respondes ante un conflicto? ¿Reaccionando desde tus emociones o reflexionando y tratando de encontrar la verdad?

¿Eres consciente de tus fortalezas? ¿Y de tus puntos débiles? Y si es así, ¿qué te hace sentir? Describe cada una de ellas y pon a su lado en lo que te ayudan o lo que te limitan.

¿Cómo te tratas a ti misma/o? ¿Qué piensas y sientes de ti? ¿Crees que te respetas? ¿Y a los demás?

¿Qué relación tienes con el cambio? ¿Pones excusas para no hacer algo o para no tener que tomar alguna decisión importante? Y si es así, ¿qué sientes?, ¿a qué lo atribuyes?, ¿en qué área de tu vida suele darse esta dificultad? ¿Hay alguna en la que no se dé? ¿Qué te hace sentir esto?

Haz un ejercicio de sincera reflexión contigo misma/o y responde: ¿dependes de algo o de alguien? Y si es así, ¿cómo te sientes con respecto a ello?, ¿cómo te hace responder esto ante la vida?

SU MOMENTO:

Es un cristal estupendo para trabajar con los sentimientos de inseguridad e incapacidad que nos puedan estar atenazando, para averiguar de dónde salieron y cuándo comenzaron a gestarse.

Es uno de los cristales que propongo para acompañarnos en épocas de cambios, de transiciones importantes en las que podamos sentir que nuestras torres se tambalean.

También lo utilizo en adultos que manifiestan haber tenido una infancia donde se percibía alguna carencia, especialmente afectiva. Adultos que vienen de hogares muy distintos, pero con un elemento común: no se sintieron arropados por su familia, especialmente por sus padres.

Me parece interesante utilizarlo para trabajar con la duda, cuando esta la enfocamos hacia nosotros mismos y dudamos de nuestras capacidades y valores.

Es un cristal a tener en cuenta en fases de desintoxicación, tanto física como psicoemocional o energética, ya que suele generar un estímulo que nos ayuda a tomar contacto con la sensación de vacío que estamos o estábamos intentando llenar. Nos ayuda a conectar con esa sensación y a averiguar de qué está hecho ese agujero, pero sobre todo nos ofrece la posibilidad de descubrir, a su lado, qué es lo que realmente nos nutre, cuáles son nuestras prioridades y en qué parte de nuestro cuerpo puede encontrarse el tesoro de nuestra sensación de cobijo y seguridad. Es un cristal compañero estupendo para volver a tomar contacto con la responsabilidad sobre nuestra salud.

He trabajado muy bien con él a la hora de reflexionar sobre el

concepto de responsabilidad, tanto para con nosotros mismos como para con nuestro entorno, y lo que ello significa e implica. Es el que personalmente más me invita a meditar sobre un valor tan importante como este, y me resulta fácil darme cuenta a su lado de esos momentos en los que he dejado de responder ante la vida con coherencia.

CUARZO AHUMADO

SiO_2 con impurezas de aluminio – sometido a radiación natural

«¡Si supieran lo fácil que es acceder ahora

al poder de la presencia que disuelve el pasado y su dolor,

a la realidad que disuelve la ilusión!»

Eckhart Tolle.

.

DUREZA: 7.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Tierra.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Presencia.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

De carácter firme, tranquilo y seguro, el cuarzo ahumado recuerda a un gran árbol de firmes raíces. Profundamente conectado a la tierra, a los ciclos cambiantes de la madre naturaleza y a los seres que en ella habitan. Le encanta caminar descalzo para poder intensificar la sensación de conexión casi divina con el planeta que es su casa. Se siente totalmente integrado en el entorno y en su cuerpo, sin dudas sobre sí mismo o el lugar que ocupa en la vida, en la sociedad o en su familia. Inspira una fuerte sensación de tener claro dónde está y hacia dónde se quiere dirigir, pero al mismo tiempo lo envuelve un aura de serenidad y paciencia que hace que todo a su alrededor se sienta amparado por su energía, haciendo que la separación sea casi un imposible. El cuarzo ahumado une, invitando con su consistente carácter a que los diversos seres que se acercan a él se acoplen entre sí y den a la vez lo mejor de sí mismos, a pesar de sus diferencias y contrastes. Les muestra a sus seres queridos y amigos, a todos

aquellos que lo rodean, un objetivo común fuera de toda lucha o enfrentamiento, y les ofrece sustento, apoyo y nutrición de forma incondicional. Es la raíz de la comunidad y la familia, que rara vez se enfada y que, cuando lo hace, sabe perfectamente cómo hacerlo para que desemboque en algo constructivo para todos.

Es un estupendo arquitecto de ideas y proyectos, con una fuerte creatividad ligada a su energía ensambladora. Es tan constante y tenaz, que todos sus propósitos se ven recompensados. Su colosal energía se alza como se alza la energía de los árboles maestros: de la tierra al cielo. Una capacidad que prácticamente describe la forma desde la que actúa y vive; con dirección, perseverancia, firmeza, paciencia y soporte. A pesar de su constancia, tiene muy claro que para sacar fuerzas para el día a día, necesita momentos para sí mismo, en soledad, pero sobre todo exprimir el disfrute de los momentos más sutiles o banales, haciendo, de cada cosa que hace, una oportunidad para crecer.

Es sensiblemente resistente, siendo muy difícil que se rinda ante un obstáculo. En equilibrio, las dificultades no le suponen ningún conflicto, ya que se las toma de forma positiva, siendo totalmente consciente de sí mismo y las circunstancias a las que se enfrenta. Conoce su fuerza, pero también sus flaquezas, y jamás pone en riesgo la sensación de estabilidad y calma que tanto aprecia. Aun así, no duda en convertirse en la base del sustento familiar, manteniendo y apoyando a su clan siempre que sea necesario, pero intentando a la vez no dar más de lo que se puede permitir, en cualquier aspecto. Tiene muy claro que no puede hacer fuerte ninguna casa si la suya está debilitada, del mismo modo que no puede debilitarse por tratar de fortalecer a otros.

~ En desequilibrio…

Pierde seguridad y confianza, y también mucha energía de sostén, por lo que le va a costar muchísimo mantenerse en pie. Siente la necesidad de tumbarse y estar lo más cerca posible del suelo, para absorber de la tierra toda la energía que pueda. Se siente

extenuado, sin ánimo ni dirección, fláccido y dubitativo. Va perdiendo la conexión con la naturaleza y los propios ciclos, así que no sabe cuáles son sus verdaderas necesidades. Para contrarrestar esta carencia, intenta focalizar su atención en cualquier cosa que le fascine, rumiando en ella de tal forma que pueda sacar información útil para el momento que esté viviendo, aunque debido a su falta de energía no es capaz de mantener la atención en un punto durante mucho tiempo. El problema radica en que, al perder conexión con la tierra, su mente encarcela cualquier pensamiento sin darle salida, provocando en él una angustia ligada a fuertes dolores de cabeza. Por un lado, su mente retiene pensamientos sin poder darles salida, y por otro, no es capaz de mantener la atención en un mismo lugar durante mucho tiempo. Sus pensamientos y su atención no enraízan, generando en su pecho una sensación de ansiedad que acaba por convertirse en familiar.

La antes clara sensación de pertenencia e integración, se transforma en pérdida y voluntad de separación. Se siente completamente desconectado de sí mismo y del entorno, y empieza a caer en un estado de melancolía del que no se ve capaz de salir. No sabe adónde ir y, aunque lo supiera, no se siente con el estímulo necesario para alcanzar lo que necesita. Mientras que antes podía ofrecer un fuerte apoyo y sustento, ahora no es capaz de pedirlo ni para él, mucho menos ser el alma y centro de cualquier grupo. La paciencia mengua a la par que su energía, de forma que sus respuestas se vuelven ariscas e intolerantes. El rechazo surge en contraposición a la unión que le caracterizaba, aumentando todavía más la distancia entre él y el medio que lo rodea. Comienza a poner etiquetas, creando todavía más separación en su entorno. Esto antes no necesitaba hacerlo, porque sentía plena confianza y seguridad en sí mismo, pero al perderla, poner etiquetas se convierte en una necesidad para sostener su pulso vital. Con ellas siente que puede controlar un poco más la incertidumbre, creyendo que puede prever la actitud de cualquiera que se le acerque en función del grupo en el que supuestamente está situado. Sus problemas de creatividad se vuelven un tema recurrente en su mente, y al no tener salida, aparecen la frustración y el desconsuelo. Esto se ve vinculado a una falta de utilidad, como si su mera existencia ya no sirviera para nada ni para nadie. Grita en silencio que le presten atención, pero ha perdido tanta fuerza que no percibe apoyo ni consuelo, y es

entonces cuando surge la resignación. Sus obsesiones no le permiten estar plenamente presente, en el ahora; está viviendo en la cárcel creada por sí mismo, por su vasta imaginación, y desde ahí le será muy difícil alcanzar la excelencia que en su estado de equilibrio tanto trabajaba por conseguir.

APRENDIZAJE:

Cualquier cuarzo ahumado me recuerda a un viejo, fuerte y resistente árbol. En concreto me recuerda al roble, que en la mitología celta es un árbol especialmente vinculado al dios Dagda, un dios bueno y poderoso, druida, maestro, creador y a la vez destructor, excelente guerrero de imponente presencia al que todos los demás dioses respetaban. Es sobre esta cualidad, la presencia, sobre la que este cuarzo de color amarronado nos propone reflexionar; no como un valor centrado en la sensación física —que también—, sino como reflejo de un ser centrado, de un alma contenida y bien asentada en el corazón, que nos permite percibir el ahora desde un estado de calma, y con la sensación inequívoca de poder y libertad.

La cualidad Yin de este cristal hace que surja la energía desde el centro de la Tierra y ascienda hacia el cielo. Nos invita a erguirnos, a sentir los pies bien enraizados en el suelo y las piernas firmes, sin dudas ni tambaleos. El tronco en línea con ellas, libre de nudos o tensión, y la cabeza alta, con la mirada al frente, observando la realidad sin el gobierno del temor. Es la figura de un cuerpo que contiene la energía de quien se sabe seguro, quien confía plenamente en sus recursos o en su capacidad para conectar con aquellos que le hagan falta en cada momento de necesidad.

La presencia es un estado del que afloran confianza e independencia, que nos permite viajar por el pasado, el presente o el futuro con plena atención, pero sin apego. Cuando escucho hablar del «aquí y ahora», vinculo esta expresión al estado de presencia, no como atención específica hacia el momento presente como un punto de la línea temporal, sino al despliegue de

sensibilidad que surge en cuanto permitimos que sea el alma la que dirija, liberados del mandato de nuestras creencias, emociones o sentimientos.

En 2010, la editorial E.L.A. lanzó al mercado un pequeño libro titulado El despertar de la sensibilidad, un compendio de diferentes charlas que en su día ofreció Krishnamurti. En una de ellas, el maestro dice lo siguiente:

Una de las cosas más cómodas de la vida es escuchar lo que nos dice otra persona, acumular conocimientos, leer libros de psicología o leer sobre los últimos descubrimientos científicos. Acumulamos, almacenamos todo y luego tratamos de aplicarlo en nuestra vida diaria, lo cual significa que intentamos adaptarnos, imitar lo que se ha dicho, imitar el pasado, por eso siempre vivimos en el pasado, nuestra vida es pasado. Los existencialistas nos dicen: «Deben vivir en el presente», pero ¿qué significa presente? ¿Ha tratado alguna vez de vivir en el presente, de negar el pasado, el futuro y vivir completamente en el presente? Y ¿cómo negará el pasado? ¡No puede eliminarlo!

El pasado forma parte del tiempo: nuestra memoria, experiencias, condicionamiento, tendencias, necesidades, instinto animal, intuición, exigencias, búsqueda, todo eso es el pasado. La totalidad de la conciencia es el pasado, toda ella, y decir: «Lo negaré todo y trataré de vivir en el presente», no tiene ningún sentido. Sin embargo, si uno comprende el proceso del tiempo, que es el pasado, que es todo el condicionamiento, todo ese trasfondo que surge a través del presente y que construye el futuro, si se comprende el movimiento del tiempo en su totalidad y, lógicamente, no interviene el observador diciendo: «Debo ser o no debería ser», solo entonces es posible vivir sin el pasado, sin el futuro y sin el «ahora». En ese momento uno está viviendo en una dimensión por completo diferente que no tiene ninguna relación con el tiempo.

Si tan solo escuchan a quien les habla, como la mayoría lo llevan haciendo durante cuarenta años o más, quedarán atrapados en la telaraña del tiempo, pero si escuchan su propia actitud, su propio pensar, sus propias ideas, motivos, temores y los comprenden por completo, no parcialmente, entonces ustedes y quien les habla llegaremos a un nivel que no se limitará a estas cuestiones tan

insignificantes y triviales.

Es ese despertar de la sensibilidad, como reza el título del libro, lo que a mí realmente me interesa trabajar, y en lo que ahora mismo trato de centrarme en los distintos encuentros que dirijo. Hace unos años, al finalizar la primera temporada de estos encuentros, pregunté a los asistentes con qué se quedaban de todos ellos. Mi madre, que había asistido a todos, se atrevió a contestar la primera y su respuesta fue un maravilloso regalo, no porque fuese ella, mi madre, la que estaba contestando. Pude observar cómo una persona con una edad en la que cualquiera podría decirle al mundo: «Yo soy así y ya está, no tengo por qué cambiar nada», expresaba, sin embargo, con completa humildad e inocencia, cómo su mirada hacia su entorno había cambiado. Nos dijo que en ese momento, cuando paseaba, ya no veía las cosas igual. De repente se daba cuenta de ellas. Su atención se paraba en los detalles, percibiendo una simple flor a un nivel mucho más amplio, distinto al anteriormente aprendido, más intenso y definitivamente más bello.

Con esta sencilla pero contundente respuesta, mi madre, sin saberlo, me hizo el regalo de la presencia. Me enseñó que «vivir con presencia» es mucho más que estar atento, es experimentar la realidad desde el alma, con la inocencia de un niño que contempla algo por primera vez, que nadie le ha explicado lo que ve y tampoco le hace falta, porque simplemente lo que necesita es eso, experimentarlo. Vivirlo.

Para mí, la presencia me la ofrece ese alma centrada y liberada de condicionamientos, un alma presente, en apertura, que sabe detectar la belleza en aquello que la rodea como reflejo de la suya propia, desvelando por fin la esencia misma de la unidad, en la que tú eres yo, y yo, también soy tú.

Elige un objeto cualquiera de tu alrededor. Imagínate por un momento que no sabes lo que es porque nadie te lo ha explicado, pero tampoco te hace falta saberlo desde el intelecto. No te hace falta ningún tipo de definición, ni siquiera la tuya propia. No necesitas describirlo ni etiquetarlo. No necesitas respuestas. Simplemente el objeto está ahí y te permites sentirlo…

¿Qué sucede? ¿Quizás se ha ampliado mínimamente tu percepción? ¿Es posible que tu comprensión sobre lo que es este objeto también se haya ampliado? Y si no es así ¿pasa algo? ¿El qué? ¿Cómo te sientes al hacer el ejercicio? ¿Has sentido alguna dificultad? ¿A qué la atribuyes? ¿Qué te hace sentir esta dificultad? ¿Relacionas ese sentir con alguna experiencia anterior?

Haz el mismo ejercicio, pero ahora respira profundamente unos minutos antes de empezar, con los ojos cerrados y tratando de construir un estado de calma. Prueba otra vez.

¿Has notado alguna diferencia? ¿Te has sentido quizás más presente, con algo más de presencia?

SU MOMENTO:

Como cristal me parece valiosísimo cuando atravesamos etapas de fuertes dudas e incertidumbre, tengan el origen que tengan. A mí, trabajar con el cuarzo ahumado me genera una sensación muy parecida a la que se siente cuando abrazas un gran árbol. Logra acompañarnos a una zona de estabilidad y firmeza maravillosa, ayudándonos a echar raíces, a plantarnos fuertemente en el suelo para que podamos levantar la cabeza sin el gobierno del temor.

Me parece también un cristal estupendo cuando nos empecinamos en una idea y nos damos cuenta de que no queremos escuchar algo diferente a lo que nosotros expresamos. El cuarzo ahumado te dice algo así como: «Oye, abraza el cambio, date permiso para escuchar y recibir, para hacerte más grande, deja que tu idea y otra nueva sumen y se transformen en una idea mayor, mucho más amplia y abierta».

También me parece fantástico cuando no somos capaces de darle salida a pensamientos recurrentes que, más que aportar, llega un momento en que nos consumen. De alguna forma nos invita eficazmente a liberarlos, a enfocarlos hacia un camino sano y constructivo.

Es un cristal que fomenta la unidad, nos estimula para concentrar nuestra energía en ella, así que trabajando con él en épocas en las que se imponga la colaboración entre personas, podemos vernos favorecidos. De la misma forma podremos utilizarlo cuando necesitemos expresarnos y comprender lo que otros tienen que expresar, siempre focalizando desde el crecimiento, la construcción y la unidad.

Por supuesto, lo utilizo en casos en los que sentimos desarraigo, sensación de no pertenecer al entorno en el que vivimos. Es muy habitual que empiece por él cuando escucho frases como: «parezco un/a marciano/a», «soy rara/o», «no encajo».

Es de gran ayuda cuando percibo un exceso de juicios o etiquetas. Nos ayuda a concentrar la atención en nuestro interior en vez de en el exterior, fortaleciendo la confianza y la sensibilidad.

Trabajar con él sobre el concepto de presencia siempre me ha traído resultados enriquecedores. Lo recomiendo.

OJO DE TIGRE

SiO_2 + Limonita y Riebeckita

«Ahora puedo ver y vengo a deciros que aquellas monedas que recibí

de vosotros en sueños son las mejores monedas posibles para mí.

Son suficientes y son las monedas que me corresponden.

Son las monedas que merezco y las adecuadas para que pueda seguir»

Joan Garriga Bacardí.

¿Dónde están las monedas?

.

DUREZA: 7.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Amarillo parda.

ELEMENTO: Tierra.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Familia.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Sabe perfectamente quién es y qué puede aportar a este mundo. La seguridad en sí mismo es quizás la fuerza que en todo momento lo acompaña. No teme a los cambios, es más, se deja llevar con plena confianza cuando la vida le presenta un momento trascendente, confiando plenamente en que podrá hacer frente a cualquier circunstancia adversa de forma práctica, volviéndola positiva para él y para todos los que le rodean. Se siente libre e independiente, ya que ningún lazo le ata, así que ama con total claridad y plenitud, de forma incondicional. Hay cualidades en él que lo hacen fascinante y que generan atracción en todo aquel que lo rodea, como la fuerza, la responsabilidad, la autoridad y la seguridad. La gente lo percibe como un ancla, como una fuerte torre en la que apoyarse, e inconscientemente se pueden llegar a justificar ante él como si de un padre se tratase. Muchos seres se ven arrastrados por la inercia que genera su arrolladora energía, una energía que utiliza para

fortalecer cualquier proyecto, y a la vez apoyar al prójimo. En efecto, su esencia es de apoyo e impulso, de servicio y ayuda, algo que en estado de equilibrio es capaz de gestionar perfectamente para que no aparezcan ni el desgaste ni vínculos indeseados.

Le encantan la naturaleza y los espacios abiertos, pero también la calidez que le ofrece el hogar. Su prioridad es su familia y mantenerla protegida, a salvo y en perfectas condiciones, con todos los integrantes bien cubiertos y alimentados. Sus actividades serán todas ellas fructíferas y ventajosas, para él y para quien haga caso de sus directrices. Si no lo siguen como él necesita, o se rebelan contra el objetivo común que se ha establecido, no tendrá problema en cambiar el rumbo de sus proyectos. Tiene paciencia y la capacidad de convencer y guiar hasta alcanzar la satisfacción y la plenitud ligadas a la abundancia.

Es de carácter noble y leal con sus allegados, aunque es cierto que no tiene inconvenientes a la hora de marcar fronteras si percibe cualquier tipo de abuso. Si cruzamos una línea roja, nos deja claro qué ha sucedido y qué es lo que no volverá a suceder. El ojo de tigre no se anda con juegos cuando tiene que defender su territorio y es muy eficaz en esta labor, incluso cuando el ataque viene de muy cerca. Su temperamento es tranquilo, y son esa calma y su claridad de principios las que lo sostienen, desde donde responde ante cualquier conflicto. Sus valores son elevados, y sabe que defenderlos implica inevitablemente defender su hogar, por eso no se siente culpable si existen desavenencias. Sabe cuál es su papel, y trata de ser lo más honesto posible consigo mismo y con su entorno.

~ *En desequilibrio…*

El sentimiento de seguridad comienza a flaquear y la duda se instala en su corazón. Los cambios lo hacen desequilibrarse, alterando su estado de ánimo de forma contundente. Da lo mismo que sean pequeños cambios en la rutina diaria o experiencias trascendentes, los experimenta como pequeños o grandes terremotos que desestabilizan su vida, que no le permiten gestionar el estrés y la

ansiedad, aderezados con mal genio.

Con la pérdida de seguridad, todo se da la vuelta. Mientras que antes era él el que ofrecía apoyo y guía, ahora es quien las necesita. Esto no es negativo, pero en su caso trata de encontrarlo a través de idealizaciones que poco tienen que ver con la realidad. Sus decisiones tendrán que ser contrastadas por alguien de confianza, así que las dependencias surgen a medida que sus convicciones vayan menguando. A pesar de todo, su aura no muta, solo que él ya no hace caso de su intuición, no le da valor, por lo que se desconecta de sí mismo y de ahí sus desarmonías. Como sigue emanando lo mismo, los que le rodean siguen acercándose a él atraídos por su fuerza, pero ya no tiene capacidad para contener sus impulsos de servicio y ayuda. Se convierte en el vasallo de aquellas personas que quiere, y digo quiere, porque ya no ama. El amor verdadero es incondicional, y ahora él pone condiciones inconscientes. Necesita que le quieran y también necesita sentir la aprobación de quienes admira, acrecentando así la falta de libertad y el sentimiento de incapacidad. Pero hay una necesidad que es todavía mayor, la de ser necesitado, e intenta que le presten la atención que tanto echa en falta.

Mientras que antes encontraba nutrición en su hogar, ahora ya no. Siente que ha sido abandonado, incluso despreciado, y esto le obliga a crear una separación tanto física como afectiva. La familia que antes le aportaba, ahora la siente como enemiga. Siente que no lo comprenden, que no le prestan atención, y acaba buscando otro modelo de familia fuera de su familia de origen. Busca figuras maternas o paternas en amistades que contribuyan de alguna forma a que se sienta seguro, que le recuerden la confianza que una vez tuvo. Como ya no se escucha a sí mismo, todas las colaboraciones y proyectos que hace se ven faltos de su magnífica intuición, por lo que las probabilidades de éxito también se ven considerablemente reducidas.

La frustración e insatisfacción son sus compañeras de camino, mientras su alma puja por expresarse. Siente a veces que algo se agita en su interior, como la sirena de un camión de bomberos, fuerte y penetrante, pero a pesar de que sea tan intensa, él continúa mirando hacia otro lado. Es cuando sufre, cuando se da cuenta de

que esa alarma lo estaba avisando, y es entonces cuando se fustiga impotente por no haber sido capaz de hacerle caso, de valorarla «como habría hecho una persona inteligente» (a su juicio). Así que se suele encontrar entre las aguas de la frustración y la culpa, un vaivén de sentimientos que lo dejan completamente exhausto y abatido.

APRENDIZAJE:

Durante mucho tiempo he trabajado con el ojo de tigre en momentos en los que las lealtades se imponían al amor. Lealtad, vínculos, hogar, protección o seguridad han sido siempre conceptos que, de forma individual, resaltaban en las sesiones en las que este cristal nos acompañaba. Es uno de los primeros con los que comencé a trabajar a nivel personal, ya hace veinte años, y después de tanto tiempo puedo decir que, en realidad, el concepto que ocupa el núcleo de cada una de las enseñanzas y aprendizajes que he podido experimentar a su lado es el de la familia, por eso generalmente lo utilizo para profundizar en lo que significa para cada uno, y debo decir que siempre surgen cosas interesantes, porque cada cual dispone de un contexto y una visión personal que pueden ayudarnos a enriquecer y ampliar el propio significado de familia, si estamos abiertos a ello.

Leí una cita hace algún tiempo del papa Juan XXIII que decía lo siguiente: «La familia es la primera célula esencial de la sociedad humana». Es tan importante el valor que cada uno le da, es tan importante para todos, que creo poder aventurarme a decir sin temor a equivocarme que no hay psicólogo en el mundo que haya tratado a alguien sin haber tocado esta parte en algún momento. Con el ojo de tigre, muchos de mis clientes me han abierto una ventana por la que contemplar una pequeña parte de su intimidad familiar, y hay tantas y tan diversas familias, tantas perspectivas diferentes dentro de cada una, como personas hay en el mundo, y es que cada individuo experimenta esta convivencia de manera distinta sin dejar a nadie indiferente. La familia nos marca de por vida, tanto si la tenemos como si no, tanto si es relativamente

pequeña como si es relativamente grande, tanto si está formada por x miembros como por x otros, y es desde ella que acabamos proyectándonos, nos guste o no.

Con cada una de las fichas suelo escribir sobre el significado personal de un concepto concreto. En todas y cada una de ellas expongo mis reflexiones y, aunque parezca que estas son inamovibles, nada más lejos de la realidad. Simplemente son los pensamientos y conclusiones de una mujer de treinta y ocho años con una vida como la de cualquier otra persona, a la que le encantaría que se le siguieran sumando años, no por temor a la muerte, que poco me preocupa, simplemente por una básica cuestión de curiosidad. Tengo muy claro que no dejaré de aprender y, francamente, tengo que decir que me encanta esta posibilidad, así que este libro, a pesar de su volumen, no es más que el «vómito» de una experiencia limitada. Tenía que hacerlo para vaciarme, para poder renovarme, sin más. Rellenarme con aguas nuevas, más limpias y de otros nutrientes diferentes. Dentro de un tiempo seguramente lo aquí escrito se haya quedado obsoleto o incompleto, o no, pero no me importa. Ahora es lo que tengo que hacer y ya está.

Volviendo al tema (la familia), podría escribir según mi experiencia lo que debería ser o no ser, lo que necesitamos o no necesitamos, lo que nos imaginamos sobre algunas familias o lo que envidiamos o rechazamos de otras, pero ya hay mucho escrito sobre esto, y personalmente creo que me quedaría tan sumamente corta que hasta siento tedio de pensar en estructurar esta parte de esa forma.

Hace tiempo que pude leer El médico, de Noah Gordon y, al inicio de este, el autor escribía lo siguiente: «Una de las máximas de la escritura es que uno debe escribir sobre aquello que conoce». Así que ahora mismo creo que lo mejor que puedo hacer es hacer caso de este sabio consejo y simplemente escribir sobre lo que significa la familia para mí misma; eso que invito a hacer en mi cabina cuando alguien escoge este cristal como compañero de camino. Pero me centraré en dos personas muy especiales.

Este ojo de tigre es para vosotros.

Papá, mamá…

Estoy frente al ordenador y no sé por dónde empezar. Me cuesta mucho llevar mi mente al orden. Debe de ser la emoción, que me inquieta el cuerpo.

Respiro…

Casi siempre he sido una persona comunicativa y creo que podemos decir que, cada vez que algo me pasaba, no dudaba en hablar con vosotros. Por lo menos para desahogarme. Aun así siento que pueden quedar cosas por decir y no me resisto a vaciarme, a dar fe, como lo hace un notario, utilizando la palabra escrita.

Recuerdo mi infancia a trompicones, a grandes saltos entre el amor y el miedo. Recuerdo especialmente nítidas las noches, cuando la incertidumbre de lo que podría llegar a pasar me ahogaba tanto que apenas podía respirar. Recuerdo orinarme en la cama hasta bien mayor, y cómo al escucharme os acercabais para cambiarme las sábanas. Nunca recibí una mala cara, una mala palabra o un mal tono de voz. Siempre comprensión y muchísimo cariño por una niña que se emociona ahora mismo al sentir en el pecho las mismas sensaciones de apoyo y soporte que lograbais estimular.

Las noches han dejado en mí una huella imborrable y, aunque ahora mismo disfruto de ellas y las amo igual que amo el día, de aquella época me queda el hábito de quedarme dormida con la colcha cubriéndome prácticamente toda la cabeza. Menudas noches…

Los gritos estaban asegurados noche sí, noche no, hasta bien pasados los veinte. Durante los primeros años tuve claro que mi imaginación era la causante de aquellas visiones fantásticas hechas de personas desconocidas, con ropas y caras extrañas, haciendo cosas extrañas, como si se encontrasen en un lugar que no les correspondía. Me asustaba muchísimo y, aunque me hacía mayor, no era capaz de hablar de ello, como intentando evitar el fortalecer con mi vivencia nocturna el hecho de que era «rara». En aquel momento, sentir que era rara para mí era casi igual que sentir que era defectuosa, así que cerré la boca, y cuando os acercabais a mi cama después de uno de los gritos os decía que había tenido una

pesadilla. Hasta que llegó un día en que no pude más y, creo que fue con veintidós años, cuando dije: «Sabela, será tu imaginación, pero ha pasado de estar dentro de tu cabeza a estar fuera, y algo que te hace pasar tanto miedo no puede aparecer porque sí. Algo tendrá que estar indicando». Fue cuando os lo conté, y sorprendentemente para mí, a vosotros no os sorprendió. Simplemente lo aceptasteis como algo más.

Hace años que mis noches se «normalizaron» y ya no veo nada. Hace mucho que los gritos ya no las firman, quizás porque me atreví a escucharme a mí misma. Al principio busqué respuestas en lo místico y sobrenatural, y durante un tiempo estuvo francamente bien. Creía sinceramente que comprendía lo que me pasaba, y eso ayudó a calmar la ansiedad y a comenzar a aceptarme tal y como era, pero evidentemente no solucionó el problema. Desde aquí os digo que tampoco ayudó mucho esa aceptación vuestra inicial, porque ahí se quedaron las cosas; era cómodo quedarse en «ver fantasmas» porque eso ayudaba a comprender otros aspectos de mi personalidad. Y al final, sí que terminó por reforzarse el concepto de «rara»…

De esa etapa saqué la enseñanza de que, cuanto menos supiera la gente de mí, mejor. No tenía el corazón preparado para las opiniones de terceros, que simplemente regalaban una sentencia con su diagnóstico sobre aquello, sin tan siquiera conocerme o vivir una sola noche, ya no desde mi punto de vista, sino desde el vuestro. También saqué en conclusión que lo místico puede ser cómodo y, además, conveniente. Aquello me hacía especial a vuestros ojos y a los de mis hermanos, y mantenerlo me aseguraba un extra de atención que sin duda me venía estupendamente. Para una niña que inconscientemente había peleado por ella (por la atención), aquello se había convertido en maná.

Evidentemente algo así no se puede sostener. Seguía pasándolo mal y las explicaciones que le daba no me acababan de convencer. Pero la vida sigue y, en su extensa sabiduría, nos pone diferentes caminos delante. Algunos son los que queremos tomar, y otros son los que necesitamos. Yo tomé uno de estos últimos y, a pesar de darme una cantidad de golpes importantes, cada uno de ellos me ayudó a encontrar de nuevo el camino a mi propio hogar, a ese

centro tan maravilloso desde el que ahora intento guiarme. Creo que hasta la fecha no me he cerrado a nada. Me he mantenido con la mente lo más abierta posible, intentando que la vida tuviese el mayor espacio para poder penetrar, y resulta que fue en la independencia donde encontré la respuesta.

Hace algunos años escuché decir a alguien: «Cuanto más independientes somos, más nos acercamos a lo que significa ser adulto». Encontré tanta verdad en esta simple frase, que me cayó encima como un jarro de agua fría, y en esas estamos aún; abrazando a la niña que fui, cogiéndole la mano y guiándola, en vez de que sea ella o cualquier otro la que guíe mi andar.

Muchas veces me pregunto: «Sabela, ¿esto te conviene?, ¿realmente lo necesitas? ¿Lo quieres o lo amas? ¿Te alimenta o te nutre? Y si te alimenta… ¿el qué y para qué?».

Hacerme estas preguntas me ayuda a acercarme a lo esencial, y aunque creo que cada vez sé menos, sí puedo decir que siento que es una senda que me acerca a la claridad y a la calma. Es un camino en el que la coherencia se manifiesta poniendo a mi lado cosas y personas que me ayudan y facilitan el avance.

Sé que a veces os habéis sentido mal por haber tomado unas decisiones y no otras con respecto a mí. Sé que podéis arrepentiros por haber hecho ciertas cosas, o por haber dejado de hacer otras. Por favor… parad de hacerlo. Porque doy gracias por tener unos padres que han hecho todo lo que podían con todo lo que tenían a su alcance. No se podía ni se debía hacer más o de otra forma, porque de haberse actuado de otra manera, yo no estaría ahora mismo sintiéndome la persona afortunada que soy. Me siento orgullosa de mí misma, aceptada, segura, respetada y amada, y aunque durante muchos años no fue así, cuando notéis ese arrepentimiento os invito a pensar en el proceso de una flor que, para ser flor, antes tuvo que ser tallo y hojas, antes raíz y mucho antes una simple y diminuta semilla. Recordad que para que esa semilla decidiera asomarse a la vida en el exterior, ha tenido que encontrar un mínimo de sustento a su alrededor. Una semilla necesita agua y nutrientes para lanzarse a la aventura. Necesita un suelo rico y acogedor, un suelo fuerte donde pueda sentir que enraizar, quizás, no sea tan arriesgado después de todo.

Vosotros me habéis dado ese terreno, que era lo que me hacía auténtica falta. Nunca necesité unos padres perfectos. Necesité unos padres que estuvieran dispuestos a viajar a mi lado, a aprender a mi lado. Unos padres dispuestos a desaprender todo lo antes aprendido, para volver a aprender. Dispuestos a levantarse las veces que hiciese falta, a no soltarse de la mano y a no soltar la mía, incluso cuando sentían que esta se les escapaba. Necesitaba unos padres que me enseñasen, con su ejemplo, consciente o inconsciente, que lo importante no es no fallar, sino seguir caminando cada vez que uno se equivoca, y lo habéis hecho con creces. Habéis sido los padres que necesitaba, y ahora que soy yo la mamá, puedo ver que la culpa y el autocastigo no merecen la pena. Podemos seguir caminando dispuestos a equivocarnos, a aprender y a renovarnos de la mano de los nuestros, de la mano de nuestros hijos.

Vosotros me mostrasteis que la familia no es esa que no se equivoca, es esa que gracias a los golpes aprende y se pone en pie de nuevo, codo con codo. La familia no es un momento o dos o tres. Es ese núcleo de aprendizaje y soporte que crea cada persona con sus seres queridos, de sangre o no, al que sabe que puede regresar. No porque no le vayan a fallar en un momento determinado, insisto, sino porque sabe que los que integran ese núcleo, incluso fallando en algún momento, tienen una inercia que les impulsa a crecer de la mano pase lo que pase.

Papá. Mamá. Me habéis regalado apoyo, caricias, abrazos e infinito amor. Me habéis regalado presencia, unos hermanos extraordinarios y un hogar al que acudir en momentos de dificultad, pero, sobre todo, me habéis hecho el regalo de vuestra imperfecta vida. Una vida real, única y genuina. Me habéis enseñado lo que significan la humildad, el respeto y la resiliencia, esa estupenda capacidad para ir más allá de los daños, reinventarse y seguir avanzando.

Todo esto es lo que he necesitado y necesito; es todo lo que he tenido y sigo teniendo. Si soy una bella flor, es gracias a vosotros.

GRACIAS.

GRACIAS Y MIL GRACIAS POR SER MIS PADRES, MARAVILLOSAMENTE IMPERFECTOS, AMOROSOS GUÍAS Y COMPAÑEROS.

SU MOMENTO:

Las personas nobles de corazón se suelen sentir especialmente atraídas por este cristal. Les ayuda a mantenerse firmes en sus convicciones, a mantenerse fieles y leales a sí mismas. Les suele apetecer llevarlo como un amuleto que les recuerde que toda la base de su trabajo, sea cual sea, está fundamentado en valores afines a esa nobleza, tales como la humildad, la sencillez o la generosidad.

Me parece muy útil en estados de dependencia afectiva, especialmente cuando necesitamos separarnos de personas a las que hemos endiosado. Tomar distancia de estas personas es difícil y doloroso, pero se puede hacer y, cuantas más herramientas tengamos a mano, mejor. Una de ellas puede ser este cristal, sin lugar a duda.

Es interesantísimo como cristal de compañía cuando entramos en proceso de recuperar el poder personal. Nos ayuda a tomar contacto con nuestra propia necesidad y a no desoírla.

Lo utilizo cuando percibo deslealtad o algún tipo de traición. Son sentimientos a los que el ojo de tigre, con su estímulo, nos obliga a prestar atención.

Podemos trabajar muy bien con él cuando nos movemos entre la frustración y la culpa, cuando el autocastigo es evidente, o incluso cuando no lo es. En estos casos recomiendo hacerse con una pieza que nos pueda acompañar un largo periodo de tiempo, además de otra con la que trabajaremos de forma consciente en sesiones de relajación, visualización o meditaciones, por ejemplo.

La herida de abandono es más habitual de lo que nos podamos imaginar, y este cristal va fenomenal para ayudarnos a ahondar en su origen y su posterior sanación.

En general, es el mineral que utilizo para trabajar en el concepto de

familia, para reflexionar sobre lo que significa para nosotros y qué hemos sacado en claro hasta la fecha según nuestra experiencia.

EL REINO DEL METAL

Otoño Interior

El año declina y el otoño comienza a despertar. Los árboles se desprenden de sus hojas y se desnudan completamente. Sin esa tan necesaria pérdida, sería difícil volver a renovarse.

Nuestro cabello y nuestra piel aprovechan esta inercia, la del otoño interior, para depurarse y deshacerse de lo sobrante, cayendo al suelo todo lo impuro, lo que ya no nos sirve, y así nos muestran tal cual somos, desnudos, sin contaminantes.

Es la época del aire fresco que invade nuestros pulmones, tan deseosos de revitalizarse con el clima otoñal, que todavía no es frío como en el invierno, pero que consigue empalidecer nuestros rostros. Es el anochecer de la vida, la vejez del cuerpo y la sabiduría de espíritu. En otoño todo se inclina y se encoje, pero todavía no muere. No es el momento…

Es el momento de fortalecer y flexibilizar las fronteras de nuestra mente, de no necesitar tener razón para sentirnos superiores, de sentirnos, por fin, perfectos y cómodos en nuestra maravillosa imperfección. Es el momento de no emitir juicios ni permitir que nos juzguen. El momento de aparcar la rigidez y vivir en la esencialidad y la sencillez.

.

YIN DEL METAL

Intercambio

El intercambio es básico para seguir creciendo como individuos y continuar evolucionando como especie. Cuando nos relacionamos con el entorno, crecemos gracias a las experiencias que vivimos. Es gracias al roce entre distintos seres humanos, entre distintas especies, que somos capaces de enriquecernos con la nueva información. Este roce, si somos capaces de sacarle provecho, nos puede facilitar una forma diferente de «ver». Por ello, el intercambio de información debe ser lo más eficaz y eficiente posible.

Como en el proceso respiratorio, a más oxígeno captado, más posibilidades de aumentar la calidad energética de nuestro organismo. Con las relaciones interpersonales sucede exactamente igual; a más información y de más calidad, más posibilidades de aprender y seguir creciendo. Es importante valorar lo que «recibimos» del entorno, pero también lo que «emitimos», puesto que la calidad de vida que tengamos está directamente relacionada con ello. Debemos considerar si lo que estamos recibiendo de nuestro medio ambiente es realmente apropiado para nuestro desarrollo, si realmente nos ayuda, y también debemos plantearnos nuestra actitud hacia el mismo medio. Son dos elementos que van de la mano; uno alimenta al otro.

Con el trabajo, la familia, la pareja, los amigos… ¿Recibimos calidad? ¿Emitimos calidad?

Poner honesta conciencia en estos aspectos es muy importante para continuar con el proceso evolutivo.

.

YANG DEL METAL

Desapego

La mayoría de las personas estará de acuerdo con que eliminar de nuestra vida lo que nos sobra es una actitud del todo recomendable y sana. El problema radica en darse cuenta, en poner conciencia sobre esa idea y ver con claridad lo que realmente ya no nos hace falta. ¿Qué estamos guardando que ya no nos sirve? ¿A qué necesitamos aferrarnos? ¿A qué somos adictos?

Dejar partir lo que nos ata, lo que nos limita y, a veces, incluso lo que nos esclaviza, nos aporta verdadero alivio, libertad, salud y plenitud, especialmente cuando nos sentimos preparados para ello. Abrir las manos y soltar puede resultarnos extremadamente difícil, pero no necesariamente imposible. Ahora podemos encontrar infinidad de terapias y terapeutas dedicados a dar soporte e impulso en el proceso específico de liberación, a todos los niveles, tanto físico como psicoemocional. Aun así, puede ser este un proceso que lleve su tiempo, así que tratarnos con amabilidad será un acierto seguro.

A veces somos muy conscientes de nuestras cadenas, y otras muchas veces no. Hay cadenas evidentes y otras sutiles, que aprietan en silencio y en la oscuridad, activando recuerdos y emociones, reactivándonos a cada momento y siendo dueñas incluso de nuestras acciones. Hay una preciosa canción de Rozalén titulada Este tren, que en la primera estrofa dice así:

Imagina,

que nos despojamos de nuestras mochilas.

Ser libre, del todo libre.

Libre hasta de ti.

Hasta de ti.

Imaginemos semejante sensación, la de la libertad. El no sentirse atados ni limitados por nada, ni siquiera por nosotros mismos.

Podemos sentirnos maniatados por creencias o dependencias de todo tipo que nos ofrecen una ilusión de seguridad o bienestar. Nos aferramos a la sensación o sensaciones con las que nos conectan, de una forma primitiva y visceral. Toda la química de nuestro cuerpo se excita obligándonos a pedir más, y por eso nos es tan difícil, en algunos casos, separarnos de aquello que, intuitivamente, sabemos que nos hace daño.

Desde mi punto de vista, existe un camino interesante por el que podemos transitar. En primer lugar, darnos cuenta del tipo de apego insano que nos atrapa, y luego aceptarlo y abrazarlo como parte de nosotros. Cuanta más arena echemos encima de aquello que no nos gusta, intentando taparlo y sin prestarle atención, más grande y fuerte se hará, más insistente se volverá en el tiempo. Paradójicamente, al prestarle atención, nuestra cruz tiende a diluirse, especialmente si hacemos el trabajo de descubrir la verdad que subyace, de descubrir qué se esconde tras ella y a qué nos mantiene atados realmente.

Hay apegos que son más sencillos de ver y trabajar, pero otros se encuentran a más profundidad, en la oscuridad de las aguas que nos componen, y estos necesitan más tiempo para revelarse. Aun así, para llegar ahí debemos atravesar los primeros, nos guste o no. Cada paso que damos en el camino del autoconocimiento nos acerca al siguiente, es cierto; pero ante todo, nos prepara para el que viene.

En la senda del soltar hasta alcanzar la esencialidad, empezar por

limpiar y ordenar lo que menos nos cuesta puede ser un entrenamiento y una invitación a la liberación de zonas más recónditas. Poner fin a proyectos inconclusos, deshacernos de objetos de nuestra casa que solo acumulan polvo y que ya no utilizamos, y que incluso nos conectan con recuerdos desagradables, pero aun así, los seguimos manteniendo. Empezar eliminando lo superfluo de nuestro hogar físico nos refuerza y crea inercia para que podamos hacer lo mismo con el hogar donde habita nuestra alma, de forma que esta pueda expresarse cada vez más y mejor. Vaciarnos para volver a llenarnos, para volver a ser penetrados por la abundancia; por la Vida.

.

Aceites para el Otoño Interior

Benjuí

Eucalipto

Hinojo

Incienso

Mirra

BENJUÍ

(Styrax benzoin)

«Cuando tu habitación está limpia y organizada,

no te queda más opción que examinar tu estado interior.

Puedes ver cualquier problema que hayas evitado y te enfrentas a él.

Tan pronto como empiezas a organizar, te sientes obligado a reajustar tu vida.

Como resultado, tu vida empieza a cambiar»

Marie Kondo.

.

PARTE UTILIZADA: Resina.

NOTA AROMÁTICA: Baja.

AROMA: Avainillado, metálico, ligeramente balsámico.

ELEMENTO: Metal.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Orden.

CONTRAINDICACIONES: Puede generar reacciones alérgicas. No utilizar en el primer semestre del embarazo.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

De carácter alegre y positivo, el benjuí es capaz de ver el lado bueno de cada circunstancia vivida, incluso cuando siente que está implicado en un drama. Esto no quiere decir que niegue el dolor que la situación le causa, todo lo contrario, pero busca también algo de provecho en ella, aunque parezca insignificante. Siente de esta forma que el sufrimiento que pueda padecer tiene un mensaje que darle, un aprendizaje que puede ir a favor de la construcción. Es capaz de relativizar cuando otros no lo hacen, sacando hierro y desdramatizando para no dejarse llevar por la esfera emocional; de esta manera sabe que puede reflexionar sobre el problema que se le haya planteado con algo más de perspectiva y claridad mental. Esto

le ayuda a no personalizar tanto los ataques que pueda sufrir del exterior, logrando comprender algo mejor el fondo y origen de estos.

Le encantan los rituales, creándolos y aplicándolos para casi todo, por el simple hecho de hacer las cosas con más presencia de ser. Le gusta sentir que todo lo que vive es importante, desde lo más mundano y trivial, hasta lo que parece más trascendente, por lo que, con el ritual creado, le aporta un valor extra al momento de comer, de preparar la ropa para el día siguiente, de dormir o de trabajar, por ejemplo. Con sus sencillos métodos siente que carga de valor cada pequeña experiencia que vive, haciéndola especial y grande, proyectando este sentir hacia sí mismo y generando en su interior una fuerte confianza.

Tiende al minimalismo. Siente que no necesita tanto para vivir bien como la sociedad le hace creer, y esto lo manifiesta en sus hábitos de consumo y en su forma de vida en general. Trata de quedarse con lo que cree que es verdaderamente sustancial en su vida, así que no le cuesta hacer limpieza, y por eso la hace bastante a menudo, empezando por su casa física, pero también a nivel psicoemocional; eliminando de su entorno lo que siente que en vez de sumarle le pueda estar restando. Le encanta la sensación de espacio y apertura, y crear este espacio, a todos los niveles, le genera satisfacción y un profundo sentimiento de libertad, como si no estuviese atado a nada ni a nadie, lo más cerca de la independencia posible y completamente responsable de su bienestar.

En una discusión no necesita tener razón. Puede defender su punto de vista con cierta intensidad, pero es capaz de mantener la tranquilidad y no alterarse, y es que, para él, lo más importante no es quedar por encima de nadie, es que cada cual sea capaz de responsabilizarse de sus ideas y la actitud que se fomenta desde ellas. Busca el camino correcto siempre que le es posible y, si lo encuentra, no dudará en ponerse manos a la obra para tomarlo y respetar los valores que le han guiado hasta él.

~ En desequilibrio…

El benjuí en desequilibrio siente que descienden su alegría e ilusión. Sus pensamientos comienzan a enfocarse casi exclusivamente en el lado negativo de las cosas, sintiéndose vulnerable y abatido la mayor parte del tiempo. Tiene el carácter del eterno sufridor. No sabe cómo salir de ese estado y tampoco se siente con suficiente energía como para buscar ayuda, además de que cree que nadie lo va a poder ayudar. La melancolía y la tristeza lo atrapan y no puede dejar de pensar en todas y cada una de las cosas que siente que le han hecho sufrir, que le han generado un daño tan grande que no puede escapar de él y sus consecuencias.

Le cuesta muchísimo relativizar las cosas, aumentando el dramatismo de lo que le sucede, hasta que siente que los demás son capaces de percibir su alto grado de dolor. Cuando esto no sucede, cuando su interlocutor no le sigue el juego, el sentimiento de víctima crece enormemente en su interior y no pierde oportunidad para mostrarlo. Se toma todo comentario, hasta el más inocente, como algo personal, sin ningún filtro. Se vuelve sumamente susceptible y por ello no es capaz de atisbar el fondo real de las conversaciones que tiene con la gente de su entorno, perdiéndose la oportunidad de experimentar interesantes y nutritivos debates que le ayudarían como mínimo a reflexionar.

Los rituales que antes creaba para fortalecer el valor de cada momento de su día a día, ahora se vuelven prácticamente imprescindibles. No es capaz de hacer nada sin antes completar un determinado rito, por pequeño que sea, pudiendo llegar a convertirse en auténticas obsesiones. Además, traspasa el valor de la experiencia vivida al ritual que la enmarcaba, dándole importancia a la forma en vez de al contenido, y trata todo lo demás exactamente igual. Si se lo «venden» bonito lo compra, aunque lo que le vendan no le sirva para nada o incluso sea una basura. Comienza a acumular cosas, sintiendo que no es capaz de eliminarlas de su casa, quizás porque cree que todo lo que tiene le hace falta o le puede llegar a servir en un futuro. Tiene miedo a no tener algo cuando lo necesite, y aunque pase años sin utilizarlo, lo sigue reteniendo a su lado por ese temor a la carencia. Vive atado a cosas, a personas y a situaciones que ya no le suman, por el «por si

acaso», por un motivo que bien puede ser egoísta. Se siente arrepentido de muchas cosas dichas o que ha dejado de decir, de muchas cosas que ha hecho o ha dejado de hacer, quizás como consecuencia de un perfeccionismo que no le lleva a nada más que al autocastigo. Pasa de buscar la equilibrada responsabilidad al sentimiento de culpa y frustración casi constante, reforzando así esa tristeza que tiende a atenazarle. Este arrepentimiento es intenso, tanto que, si intentas ofrecerle argumentos para hacerle reflexionar, los rechaza simplemente porque siente firmemente que él tiene la razón y los demás no.

APRENDIZAJE:

Cuando relativizamos, no quiere decir que perdamos de vista lo que nos ocupa, quiere decir que nos permitimos dirigir nuestra atención en lo que tenemos ahora mismo, no en lo que no tenemos o podemos llegar a perder. Centramos nuestros cuidados en lo constructivo y lo que ahora mismo nos nutre verdaderamente. Relativizar es muy sano porque, al hacerlo, ampliamos y aumentamos nuestra capacidad de visión; somos capaces de observar el problema con mayor distancia, por lo que tendremos una imagen mucho más completa de la situación. Relativizar es separarse de lo que nos angustia sin perderlo de vista, y no se trata de no querer ver el problema u ocultarlo, que seguramente nos traería de vuelta algo peor; se trata de separarse, centrarse sobre todo en lo que nos hace sentir bien y, desde ahí, desde ese estado de seguridad y confianza, trabajar para aplicar soluciones efectivas. Es separarse de lo exterior para retornar al interior, a la esencialidad.

Otro de los aprendizajes que se pueden sacar del benjuí es la nutrición que nos aportan los rituales, por pequeños e insignificantes que sean. Es posible que creas que en tu día a día no existe ningún ritual, pero ¿te has parado a pensar qué es entonces el momento de preparar la mesa para comer? Pues ni más ni menos que un ritual. Uno que, en cuanto aprendes, raro es que lo cambies o dejes de hacerlo, lo que pasa es que lo damos por sentado y, en consecuencia, le restamos valor. Poner la mesa para algunos puede

ser motivo de expresión artística, pero para la mayoría es la antesala de algo tan importante como la comida, una necesidad básica. Crear un ritual amorosamente alrededor de aquello que nos importa, o poner conciencia en aquellos que ya hemos incorporado a nuestro día a día, es realzar su valor; es hacer que lo cotidiano se transforme en extraordinario, que florezca lo que hasta ahora hemos dado por sentado, lo que hemos devaluado, quizá de la misma forma que nosotros mismos necesitamos volver a florecer y validarnos.

Con cada ritual enmarcamos y ensalzamos algo, es otra forma de agradecer a la vida cada elemento esencial que la hace enriquecedora. Es honrar de nuevo esa esencialidad, eso que verdaderamente nos hace ser auténticos, valiosos e importantes. Con cada ritual consciente podemos venerar a la propia existencia. Es cuando nos atrapa el ritual cuando nos separamos de nuestro centro y comenzamos a actuar desde el ego. En ese caso le damos más valor al «marco», en vez de al contenido, a la sustancia.

En general, lo que podemos redescubrir a través del estímulo que nos ofrece el benjuí es, en realidad, el valor del orden. Relativizar y aplicar un ritual son conceptos o herramientas que nos pueden ayudar a llegar a él.

Un poco de caos en la vida puede llegar a ser divertido, pero incluso este caos que nos resulta liberador, pienso que debe estar apoyado en algún tipo de orden. No hablo de control, que es bien distinto. En el control nos atamos a las creencias personales, a eso que nos dicta lo que debería ser. Es entonces cuando aparecen síntomas como la ansiedad, la frustración, la rabia, los gritos o algunos dolores de cabeza, como fue en mi caso. No… En el orden hay libertad de movimiento, hay fluidez, armonía, equilibrio, simplicidad, ligereza, limpieza, desapego y apertura al cambio. En el control no y, seamos sinceros, internamente deseamos controlar incluso lo que no depende de nosotros. No sé a los demás, pero para mí, darme cuenta de este control que buscaba ejercer hasta en lo más insignificante, fue francamente agotador al principio, pero en cuanto cogí ritmo, la vida me cambió sustancialmente, y pude saber lo que es tener auténtica capacidad de pecho para respirar.

Cuando estudiaba Shiatsu y comenzaba a conocer el sistema de los

Cinco Elementos, siempre me veía reflejada en el elemento Tierra. Al principio suele haber uno que te llama especialmente la atención. Pero si continúas por la senda del autoconocimiento y te permites verte desnuda frente al espejo, entonces este maravilloso sistema oriental empieza a abrirse dentro de ti como una flor, y descubres que ese dios al que le rezas inconscientemente no es aquel que creías de forma consciente: es otro. En mi caso, hoy por hoy, es el Metal. Es desde él desde donde respondo cuando verdaderamente me salgo de mi centro, de la misma forma que es a él al que vuelvo cuando necesito sentirme segura. El día que me di cuenta de esto lo tengo grabado en mi memoria. No fue una experiencia espectacular. De hecho, fue haciendo algo que todos hacemos en algún momento: ir al banco a retirar dinero.

Mi hijo mayor acababa de nacer. Debía de tener un mes de edad; era verano. Fui al banco, como he dicho, a sacar dinero, pero el cajero automático estaba estropeado y tuve que entrar a hacer la operación por ventanilla. Recuerdo que estaba muy cansada porque esa noche (como muchísimas después) había dormido menos de tres horas. En fin, allá me acerco a la amable señorita, le doy los buenos días y le pido la cantidad deseada. Ella, muy profesional, se pone manos a la obra. Mientras espero, veo unos papeles en el mostrador que ni corta ni perezosa me pongo a ordenar por colores y en montones bien cuadrados, sin puntas ni bordes desencajados. Perfectamente colocados incluso por tamaños, una maniobra que me debió de llevar treinta segundos a lo sumo y que ni me paré a pensar en ella cuando la estaba ejecutando.

En cuanto levanté la cabeza y le sonreí a la cajera, pude observar que ahora ella ya no sonreía, y con una mirada que bien podían ser dos bayonetas apuntándome, me dijo:

—Los acababa de ordenar y ahora tendré que volver a hacerlo, porque no son panfletos, son papeles de la oficina.

—Vaya… lo siento mucho. Ni lo pensé. Me salió en automático.

Mi cara debía de ser un poema, pero he de decir que aquella chica se lo tomó bastante bien a pesar de haberle hecho trabajar un poco más sin necesidad. Me dio mi dinero, volví a disculparme, le di las gracias y me fui con mi hijo a la calle. Mientras paseaba con él en

su carrito y me reía por lo bajo de lo que acababa de pasar, de repente me invadieron la mente multitud de recuerdos parecidos. Muchísimos recuerdos de situaciones, incluso de mi forma de actuar habitual, que tenían que ver con el orden en momentos de equilibrio, o con el control cuando me desequilibraba o actuaba fuera de mi centro. Mi forma de ponerme la ropa, tan mecánica, tan simétrica. El pelo desordenado, pero con un orden pulcro a la vez. Mi forma de doblar las servilletas, de colocar los productos del baño, de doblar y colocar la ropa, de organizar la casa, de trabajar en la clínica, de llevar la agenda. Mi forma de inspirar profundamente con cierto tinte de enfado cada vez que alguien me movía algo y lo cambiaba de lugar. Mi forma de relacionarme…

Recordé cómo había dejado a parejas anteriores, liquidando la relación sin contemplaciones, incluso fríamente diría, con la intención de recuperar el «orden» cuanto antes, de recuperar el control de la situación, de mi interior desordenado.

Allí, en aquel momento de paseo con Felipe, después de una situación cotidiana, tan significativa a la vez, pude ver cara a cara lo que realmente me movía cada vez que tomaba una decisión; me movía la búsqueda de lo correcto, de la perfección. Incluso cuando trataba de encontrar cuál era mi lugar y qué papel era el mío, en el fondo lo que buscaba era orden. ¡Orden!

De aquella ya tenía los Cinco Elementos mínimamente integrados, y traté de reflexionar sobre más cosas que tuvieran que ver con aquel elemento predominante, pero silencioso hasta ese momento en mi mente. Seguí recordando y me di cuenta de cómo mi carácter viajaba imparable hacia la tristeza cada vez que cometía un error, e incluso sin cometerlo. Cómo me atrapaba la melancolía de noche sin motivo aparente y la cantidad de lágrimas derramadas para desahogar la tristeza desde bien pequeña. Me di cuenta de la cantidad de juicios que emitía sobre las cosas que deberían ser y no eran, sobre las decisiones incorrectas de los demás y las mías propias; francamente implacable y dogmática. Me di cuenta de mi inflexibilidad para con mis amigos o mi familia, de mi severa integridad.

En un paseo del banco a casa que debió de durar menos de diez minutos, me di cuenta de bastantes cosas, y los días siguientes fue

un no parar. Descubrir la necesidad de control en cada movimiento de mis manos fue todo un acontecimiento y, sin lugar a dudas, toda una liberación. Darle luz a esa parte sombría de mí misma me generó alivio y satisfacción. No me derrumbé ni me entristecí (curiosamente), simplemente ahora comprendía la diferencia entre orden y control, y hasta dónde me había llevado este último. Paradójicamente, pude volver a ordenar mi vida; pude disfrutar del orden que aflora del alma, en vez del control que gobernaba mi día a día, y sacarle mucho más rendimiento del que hasta entonces podría haber imaginado. Aumentó mi confianza, que es lo que suele ocurrir cuando descubres partes que habitaban la sombra y las aceptas, y pude empezar a soltar cosas que hacía mucho que ya no necesitaba. Pude ver mi realidad actual con más relatividad, desde la confianza, sacarle hierro y disfrutar de lo más simple e insignificante, de lo más importante y esencial de mi vida. Pude crear desde el orden rituales maravillosos, conscientemente y con conciencia, para compartir, para que disfrutara mi familia al completo y también mis clientes en el trabajo.

Esa fue la época en la que más he utilizado el benjuí, un aceite esencial al que dedico un mimo especial, cuyo dulce aroma avainillado y balsámico a la vez me encanta. Es un aroma que esconde un poquito de Tierra en su maravilloso Metal.

¿A qué te apetece crearle un ritual?, ¿eres consciente de alguno más que hagas aparte del de poner la mesa, si es que lo haces? ¿Algún ritual de tu vida se ha convertido en una obsesión? Y si es así, ¿qué sientes con respecto a ello?

¿Temes deshacerte de cosas por temor a no tener?, ¿qué relación tienes con la carencia?

Piensa en un problema que ahora mismo te ocupe la mente. ¿Eres capaz de relativizarlo?, ¿cómo te sientes al hacerlo? Y si no eres capaz, ¿cómo te sientes?

¿Qué relación tienes con la frustración? ¿La relacionas con alguna necesidad de control sobre algo específico?

¿Sobre qué aspectos de tu vida sientes que necesitas cierto orden? ¿Es un orden que surge con armonía y fluidez? ¿Qué pasaría si llegase alguien y te lo deshiciera?

SU MOMENTO:

Es de los aceites esenciales que mejor me van para relativizar un problema que me embarga o me ciega. Ofrece una agradable sensación de claridad mental, tan necesaria cuando nos sentimos atrapados por las circunstancias.

Tengo que decir que ahora no es frecuente en mí, pero como he comentado antes, me he encontrado con pequeñas obsesiones relacionadas con el orden, como tener que colocar un montón de papeles por tamaño o los productos cosméticos en una determinada posición. Estos son dos ejemplos, aunque he tenido muchos más. No son grandes cosas, pero me he dado cuenta de las emociones que comienzan a burbujear en mi interior cuando intento no dejarme llevar por esta compulsión, y como mínimo me han hecho reflexionar. En estos momentos acudo al benjuí, que me ayuda a conectarme con el concepto del orden y a intentar averiguar si lo que realmente me motiva es una necesidad de control. Sin duda, es el aceite esencial perfecto para trabajar con el orden, sea al nivel que sea.

Me parece interesante utilizarlo también en épocas en las que necesitamos hacer limpieza del tipo que sea. Nos puede ayudar a conectarnos con lo esencial, con lo que verdaderamente necesitamos y también con lo que nos sobra.

Puedes probar a utilizarlo para crear un ritual que revalorice un momento concreto. A mí me ayuda a conectarme con el alma de aquello que quiero realzar, es decir, con su sentido, pero también con el motivo que me mueve a hacerlo en realidad.

A veces me siento triste y no sé por qué. Parece que no haya motivos, pero la emoción está ahí. También en esos momentos

utilizo el benjuí. Puede que no sea capaz de entender por qué me siento así en ese momento, pero me ayuda a aplacar un poco la tristeza y a despejar la cabeza para continuar con lo que estuviese haciendo. Cuando más tarde encuentro un momento para parar a reflexionar sobre lo que ha pasado, también utilizo el mismo aceite.

EUCALIPTO

(Eucalyptus globulus)

«La verdadera integridad consiste en hacer lo correcto,

aun sabiendo que nadie sabrá si lo hiciste o no»

Oprah Winfrey.

.

PARTE UTILIZADA: Ramillas y hojas.

NOTA AROMÁTICA: Alta.

AROMA: Balsámico, fresco, intenso.

ELEMENTO: Metal.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Integridad.

CONTRAINDICACIONES:

Puede producir broncoespasmos, así que lo utilizaremos con precaución en personas sensibles o niños pequeños, que no serán menores de tres años.

No utilizarlo durante el embarazo ni en la lactancia.

No utilizarlo cuando estemos tomando medicamentos como anestésicos, tranquilizantes o analgésicos, porque puede interactuar con estos reduciendo su efectividad.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Su carácter está habitualmente ligado a la melancolía y a la tristeza, algo de lo que toma conciencia estando en equilibrio y que le ayuda a reflexionar sobre aquello de lo que debe distanciarse. Aunque también es pacífico y luminoso, abierto y cálido. Se expresa sinceramente, sin dobleces ni recovecos. Es de alma noble y humilde, muy unido a su familia, llegando a formar grandes clanes en los que todos se protegen, cuidando los unos de los otros.

De pensamiento positivo, muy sensato al hablar y con un fuerte sentido del saber estar. La educación es un indicativo notable de su conducta, siempre amable, respetuoso y cortés. Tiende al liderazgo, no tanto como alguien a quien le interese especialmente abrir nuevas puertas, sino más bien como alguien que te puede mostrar los principios fundamentales por los cuales te puedes guiar; valores éticos y morales que él mismo persigue para hacer del mundo donde vive un lugar mejor. Es tremendamente íntegro, dejando claro a cualquiera que le proponga algo turbio que él prefiere mantenerse del lado de la legalidad, la determinación, la disciplina y la honradez. Siente estos como algunos de los valores fundamentales de una sociedad sana, con los que, como mínimo, debe dar ejemplo, pensando especialmente en las generaciones futuras. Se integra muy bien en cualquier lugar nuevo, echando raíces rápidamente e intentando convertirse en un elemento visible de la comunidad. Si puede implicarse en asociaciones cuyo trabajo repercuta en su vida personal o familiar, no dudará en unirse a ellas. De esta forma se siente más útil y satisfecho, más provechoso para su entorno. Está muy conectado con sus ritmos internos, especialmente con el de su respiración, que utiliza para relajarse cuando cree que le hace falta. Se concentra en ella y paso a paso la va normalizando, algo que tiene como recurso efectivo, aunque no lo necesite habitualmente.

Posee una elevada y sana autoestima, que le aporta la capacidad para dar valor, no solo a su persona, también a todo aquello que sabe que le puede ayudar a encontrarse a gusto. Gracias a esta autoestima es capaz de valorar aquello que lo rodea, brotando del respeto hacia sí mismo que, a su vez, se refleja en su trato con los demás. Es de una vitalidad envidiable, que aflora de la tranquilidad y la calma; una vitalidad que brilla en su mirada y acompaña a la fuerza de un ser que se sabe poderoso porque se conoce a sí mismo

y el lugar que ocupa en cada momento. No rechaza su realidad, no huye de ella, se responsabiliza de cualquier error cometido y busca reconducirse incluso cuando sabe que nadie lo está observando.

~ *En desequilibrio…*

Su tendencia a la tristeza se hace más presente, dejándolo sumido en el abatimiento mucho más tiempo de lo habitual en él. Se queda estancado en esa sensación y no sabe cómo avanzar hacia algo constructivo. La pena lo envuelve constantemente, y se siente hundido en el dolor y la debilidad. La luz que antes irradiaba con su carácter ahora apenas es una sombra que aparece en contadas ocasiones. Le cuesta mucho socializar de forma sana y, cuando interactúa con alguien, de lo único de lo que es capaz de hablar es de lo mal que se siente. No pierde sinceridad en sus palabras y tampoco nobleza en sus actos. Tampoco se vuelve de comunicación retorcida, simplemente se expresa poco y de forma distante, algo que puede parecer una muestra de desprecio, aburrimiento o frialdad, pero nada más lejos de la realidad. Sus valores permanecen intactos, aunque es cierto que se siente disperso y confundido con respecto a ellos, además de que la energía que necesita para ponerlos sobre la palestra cada vez la nota más escasa. Con esta pérdida de vitalidad difícilmente podrá liderar o acompañar tal y como lo hacía antes, y tampoco involucrarse en proyectos que le supongan consumir la poca energía que siente que le queda, aunque estos proyectos le afecten de forma directa.

La familia en la que antes se apoyaba ahora se vuelve indispensable para él, necesitando casi constantemente su aprobación y consejo. No hace nada si no es de la mano de alguien de su entorno, creando vínculos de dependencia que lo atan todavía más a la introversión. Su voz y su opinión quedan enterradas, convirtiéndose en una marioneta sin responsabilidades. Le faltan convicción, autoestima y vitalidad, y se resigna a sus circunstancias. El pasado lo atormenta constantemente y la culpa no le permite ocuparse de él y su bienestar. Pierde resolución y el valor para enfrentarse a los temores que lo atenazan, de ahí en parte su sumisión. Cuando antes

estaba bien conectado a sus ritmos internos, ahora pierde sensibilidad. De alguna forma se desvincula de sí mismo, por lo que sabe que no se encuentra bien, pero no es capaz de identificar el motivo o las causas de su malestar.

Siente que le falta el aliento, que no es capaz de llenarse de aire y que el camino hacia adelante se hace cada vez más estrecho y asfixiante. Su integridad se debilita a la par que su vitalidad, dudando de lo que es lo correcto y llegando a verse implicado en trabajos donde puede conseguir algún beneficio a corto plazo, pero arriesgados y faltos de honradez. Sigue integrándose bien en cualquier grupo, en su comunidad o en el entorno donde se encuentre, pero no es capaz de tomar responsabilidades ni ver por los demás. Se ha vuelto tan cómodo que prefiere que se lo den todo hecho. Se ve inútil e insatisfecho, y estos sentimientos sobre sí mismo le hacen desvalorizarse, y también le impulsan a no dar valor a aquellos que lo rodean. Pierde capacidad para saber el lugar que ocupa en cada momento, algo que le conduce a faltar a la educación y el respeto.

APRENDIZAJE:

Se dice que ser íntegro es hacer lo correcto incluso cuando nadie te está mirando. Pero, ¿qué es hacer lo correcto?, ¿quién dictamina lo correcto? y, ¿cómo lo hacemos?

Según la RAE, una persona íntegra es una «persona recta o intachable» y también «que no carece de ninguna de sus partes». Recta o intachable. Sin manchas… ¿Quizá, completamente pura?

La integridad es el concepto con el que suelo trabajar de la mano del aceite esencial de eucalipto. En un primer momento mi mente viaja por la memoria y recuerda lo aprendido: enseñanza cristiana, educación básica, lo que está bien y lo que está mal. Existen unos valores morales que en teoría debemos seguir; valores que hacen que nos acerquemos a la luz, a un estado de gracia y bienestar en el que teóricamente dejamos de estar cargados con el peso de la culpa.

Acto seguido, recuerdo las palabras de Annie Marquier con respecto a la coherencia cardíaca y me pregunto: ¿ser íntegro puede ir ligado a la unidad? ¿Es quizás la capacidad que logramos adquirir al vivir desde el alma? ¿Hacer lo correcto es hacer lo que dictamina la sociedad, las leyes o el alma?

Desde mi punto de vista, si la integridad es un valor vinculado a la pureza, inevitablemente lo está también a la verdad, nos guste o no y sea cual sea esta. Es nuestra capacidad para actuar en base a ella lo que realmente determina si somos personas íntegras o no lo somos. Da lo mismo nuestro sistema de creencias, lo que hemos aprendido, lo «normal» —sea lo que sea eso— e incluso, en un momento determinado, las leyes impuestas o lo socialmente correcto. Cuando es nuestra alma la que está al timón, el amor —que es verdad, armonía y luz— se impone. Es lo más puro de nosotros mismos lo que está al mando, así que lo correcto no es lo que está grabado en piedra ni lo que puedan decir otros que es, sino lo que dicta el alma, fuera de los condicionamientos de la mente.

«Una vida vivida con integridad —incluso si carece de los adornos de la fama y la fortuna— es una estrella brillante cuya luz pueden seguir otros en los años venideros»

Denis Waitley.

La persona íntegra es enteramente pura. Como apunta la RAE, ni le falta nada ni tiene mancha, y eso no tiene nada que ver con el color de la piel, la religión, el estatus social, el sexo, orientación o cualquier tipo de condición que se nos ocurra. Tiene que ver con algo que está muy por encima o, mejor dicho, mucho más adentro, de lo que se puede ver a simple vista.

La integridad es un valor que fluye a favor de la vida y su pulso, a favor del Todo, de la unidad, de la verdad y la esencialidad. En la integridad existe humildad, una maravillosa capacidad para percibir el mundo más allá de nuestras narices, aceptar la realidad tal cual es, sin huir de ella, y actuar en consecuencia, pero sobre todo con

coherencia, desde los valores elevados que brotan de un amor incondicional.

En otras épocas se han hecho barbaridades en nombre no solo de la Iglesia, también de distintos tiranos y dictadores, incluso en nombre de la libertad o la democracia. En aquel momento, aquello se consideraba lo correcto, pero hoy día sabemos que no lo fue, básicamente porque iba en contra de la dignidad humana y la vida. A medida que nos equivocamos y aprendemos de los errores, a medida que nos vamos ocupando cada vez más en conocernos y conocer el mundo de la forma más completa posible, a medida que nos interesamos por nuestro aspecto más espiritual, damos pasos hacia una vida con mucho más sentido, más íntegra, más centrada en la esencia de lo divino y, en definitiva, mucho más ligada al amor.

«Una vida íntegra es una estrella brillante». Es un faro que alumbra el camino que nos acerca a eso que realmente somos.

Piensa en la última vez que te viste en un conflicto, reto o problema, y reflexiona sobre tu forma de afrontarlo. ¿Lo resolviste? ¿Crees que actuaste con integridad? ¿Qué sientes con respecto a ello?

¿Cumples tu palabra? ¿Hay ocasiones donde no ocurra u ocurra menos? ¿Qué sientes cuando no ocurre? ¿Qué sientes al sentir eso?

¿Reconoces tus errores? Y si no es así, ¿a qué lo atribuyes? ¿Con qué o con quién te conecta? ¿Qué sientes bajo esa conexión?

¿Actúas con coherencia? ¿Y con respeto? Y si no es así, ¿qué te hace sentir esta dificultad? ¿Dónde y cuándo ocurre más o menos?

¿Te responsabilizas de ti misma/o, o pones excusas y culpas a otros por lo que te sucede? ¿A qué lo atribuyes? ¿Qué te hace ver, oír o sentir esta realidad?

SU MOMENTO:

Me parece este aceite una herramienta maravillosa para profundizar sobre cómo es nuestra relación con la tristeza, sobre cómo la vivimos y experimentamos y sobre cómo nos afecta en nuestro día a día. Cuando me encuentro débil, tiendo a esta emoción más que a otras, y he tenido que comprenderla, amarla y aceptarla. No me define y tampoco me identifico con ella, pero forma parte de mí de la misma manera que mis ojos castaños, mi piel morena o mis estrías. Sentirse triste no es malo, de la misma forma que no es malo sentir rabia, miedo o alegría. Son emociones y las generamos de forma natural, con un sentido que va más allá de lo que creemos. Lo dañino es quedarse anclados en ellas, haciendo que tomen fuerza, se agranden y gobiernen nuestra vida. Incluso la alegría cuando está en exceso y se convierte en éxtasis puede sacarnos de nuestro centro. ¿Has tomado alguna decisión importante en estado de euforia? Yo sí, y no se lo recomiendo a nadie…

La tristeza nos sirve para interiorizar y reflexionar, nos sirve para parar y darnos cuenta de que debemos tomar aliento, y también puede ayudarnos a conectar con el concepto de soltar, de dejar partir.

Sin duda, me parece muy interesante trabajar con este aceite en momentos en los que veo fallar la integridad, cuando alguno de los cimientos internos se tambalea o nos encontramos ante una encrucijada que nos hace despertar dudas sobre cómo actuar, sobre qué dirección seguir y en qué nos debemos basar para obrar de la mejor forma posible, de la manera más coherente o cercana a valores esenciales y elevados. El eucalipto es un árbol con un aceite esencial que despierta las vías respiratorias; nos ayuda a coger aire, a conectarnos con el ritmo de la respiración y estar aquí. Es un aroma pectoral, que se fija a la zona de los pulmones, pero también al corazón y a su latido si se lo permites. No me refiero a que pueda tratar ninguna patología cardíaca, sino a algo más sutil, más ligado al mensaje que tu corazón, como morada del alma, tiene para ti.

HINOJO

(Foeniculum vulgare var. dulce)

«Las palabras más antiguas y cortas,

sí y no, son las que requieren más reflexión»

Pitágoras.

.

PARTE UTILIZADA: Semillas.

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Anisado, cálido, dulce.

ELEMENTO: Metal.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Límites.

CONTRAINDICACIONES:

Las tiene en grandes dosis (epileptizante).

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

El hinojo inspira firmeza y claridad, pero también ligereza, libertad y aventura. Le encanta vivir cerca del mar y respirar el aire fresco que le rodea. Se imagina viviendo aventuras en la inmensidad del océano, viendo mundo y disfrutando de la sensación de libertad y paz que le brinda la brisa marina en su cara.

Es de carácter optimista, reflejando un sincero entusiasmo cada vez que encuentra un proyecto en el que concentrarse, aprovechando siempre la ocasión para hacer partícipes de este entusiasmo a todos aquellos que lo rodean. No se da por vencido cuando las

circunstancias le son desfavorables, percibiendo muchas de ellas como símbolo de límites que se le presentan para ser traspasados. No tiene problemas para comunicarse o hacerse entender, y se relaciona con su entorno creyendo firmemente desde el primer momento en su interlocutor. No duda de su valía o su bondad, pero tiene claro que cada ser humano es distinto, cada uno con sus valores, unos desarrollados, otros aún por desarrollar o despertar. No es que crea que la persona que tiene delante sea completamente íntegra, pero prefiere concentrar su atención en los valores elevados que le muestra, sin perder de vista el lado sombrío del carácter que pueda atisbar. Con todo, si percibe que no tiene nada nutritivo que sacar, es capaz de establecer unas sólidas y claras fronteras que resguarden su propia seguridad. No se siente culpable si tiene que decir no, sabiendo además que eso puede tener repercusiones beneficiosas para su salud.

Tiene el coraje suficiente en su interior como para tomar de la mano a sus temores, y es que siente que sus sueños del futuro son demasiado valiosos como para enterrarse bajo la losa del pasado. Su mente clara le hace enfocarse en lo verdaderamente esencial, en aquello que realmente necesita para vivir, permitiéndole disfrutar con plenitud de aquello que tiene o ha conseguido con el esfuerzo. Se regocija cuando le llega el momento de recoger los frutos de su trabajo, compartiendo, como siempre, todo lo que puede con los demás. Es seguro de sí mismo, confía en sus recursos y talentos, en sus habilidades naturales; por eso no teme abrirse a nuevos parajes, a nuevas experiencias o formas de ver el mundo. Su flexibilidad integral hace de él un ser con gran capacidad de adaptación, pero también de aprendizaje. Es reflexivo y analítico, pero no se cierra a experimentar cualquier cosa que considere interesante, cualquier cosa que le pueda mostrar partes de sí mismo ocultas hasta ese momento. Tiene valor, y por eso es capaz de vivir su vida con intensidad, de la mano del miedo, pero sin su freno.

~ *En desequilibrio…*

Su carácter se vuelve pesimista y falto de entusiasmo. Su energía

decae por momentos y no es capaz de concentrarse en casi nada. Sus pensamientos se estancan y se retuercen en su interior, creándole fuertes dolores de cabeza que no le permiten sobrellevar el día a día. Se siente viejo e inútil, prácticamente sin valor, perdiendo claramente la confianza en sí mismo y su maravillosa capacidad de aprendizaje, esa que compartía sin reparos. Ahora no comparte, temiendo que la persona con la que lo haga pueda decepcionarlo. Y es que deja de confiar en los otros, más que nada, porque no confía en sí mismo. Es como si pensase: «si yo estoy mal, ¿cómo pueden estar bien los demás?».

Se vuelve reprimido, casi siempre sintiendo que todo lo malo le pasa a él. Las circunstancias en las que vive las percibe ahora como un castigo que tiene que soportar, dándose por vencido y quedándose donde está sin cambiar ningún tipo de hábito. Es incapaz de dejarse llevar de nuevo por la ilusión y el entusiasmo, por la aventura que representan, no solo los grandes, sino también los pequeños cambios de nuestra vida.

Su comunicación se vuelve fría y algo distante, dejando claro que ni cree ni confía en su interlocutor. Ahora pasa a juzgar duramente el carácter de cualquiera, focalizándose casi en exclusiva en aquello de lo que otros carecen o deben pulir. Siente que no hay nadie válido o íntegro por entero, aunque esto también lo siente de sí mismo. Su carácter en desequilibrio le impide romper con viejos patrones de pensamiento, aquellos que son un lastre para sí mismo y le hacen levantar unas fronteras excesivamente grandes e impermeables. Su rigidez aumenta considerablemente, tanto que, el valor y arranque que antes florecían en su interior, ahora quedan enterrados y completamente endebles, sin forma alguna de expresarse, permitiendo que el temor le coma terreno a sus sueños y esperanzas. Debido también a ese temor, su mente, antes clara y centrada, ahora se desordena, y ese desorden se ve reflejado en su actitud y su relación con todo aquello que lo rodea, incluso en su hogar o su trabajo. Acumula sin sentido perdiendo de vista lo esencial, lo que necesita, y también el disfrute por lo conseguido.

Se siente incapaz de fluir con la vida y aceptar la realidad que se le presenta. Su mente está a rebosar de prejuicios y dogmas, trabajando constantemente desde su propia experiencia, sin ponerla

en duda ni hacer el ejercicio de tratar de ponerse en el lugar del otro. Se vuelve reprimido y casi inexpresivo, evitando en todo momento que sus emociones se puedan descontrolar. Su perfeccionismo se hace cada vez más difícil de llevar, tanto para él mismo como para los demás, dejando entrever la ira reprimida, incluso cuando lo que se percibe a primera vista sea otra emoción, como la tristeza.

APRENDIZAJE:

El hinojo habla de optimismo y entusiasmo, pero sobre todo de límites. Con respecto al entusiasmo, dice Víctor Küppers que las personas somos como bombillas, unos van por la vida emitiendo muchísima luz y energía, y otros parece que van fundidos. Él defiende que los conocimientos suman, las habilidades suman, pero la actitud, multiplica.

La actitud no es más que la innata capacidad del ser humano de elegir entre ver el día como una oportunidad o como un complot contra nosotros. Personalmente prefiero elegir la primera opción, y si me es posible poner mayor énfasis en los momentos más críticos. Según mi experiencia, creo que todos tenemos una tendencia de carácter; o nos vamos hacia un lado o hacia el otro, pero también creo que la actitud se puede entrenar y trabajar. En mi caso, mi mejor actitud ha acabado aflorando desde la calma que ha surgido después de haber hecho un profundo trabajo de autoconocimiento, y tengo que decir que cuanto más me conozco, más calma, confianza y buena actitud tengo. Como siento que este es un trabajo sin fin —y como nota de humor—, me gusta imaginarme a mí misma como una viejecita arrugada como una pasa, pero a tope de energía, como dice Küppers, a tres mil voltios, cargada hasta arriba de ilusión y ganas de seguir aprendiendo y creando. Dice mi padre que eres viejo cuando tu pasado te pesa más que la ilusión por vivir nuevos proyectos. Evidentemente, mi padre no va a tres mil voltios, va a treinta mil. Estoy convencida de que Víctor Küppers se haría su fan número uno al momento de conocerlo.

Aun así, insisto en que una actitud positiva ni se puede forzar ni surge de la noche a la mañana. Es parte de un proceso. Si estamos experimentando una circunstancia dolorosa, es posible que por mucho que queramos no podamos expresarnos positivamente. El dolor también hay que transitarlo, con la emoción que toque en ese momento; sin desoírlo, sin echarle arena, y al ritmo de cada uno, con amabilidad y respeto.

Con respecto a los límites, el hinojo nos invita a reflexionar sobre ellos, sobre nuestra forma de intercambiar información con el medio que nos rodea y establecer fronteras sanas entre nosotros y él. Decir no es igual de sano que decir sí; el arte consiste en saber detectar cuál es el momento ideal para cada uno y, en ese momento, ser íntegros e incondicionales a nosotros mismos. Yo ya no sé cuántas veces he dicho sí cuando en realidad me hubiera gustado decir todo lo contrario. Me siento agotada cuando sucede, y me siento traicionada por mí misma y totalmente fuera de mi centro. Seguro que cualquiera se puede identificar con esta sensación porque, sinceramente, creo que la tendencia natural del ser humano es la de servir, la de ayudar al prójimo, la de ser colaborativos. Es una tendencia que nos ha ayudado desde que el ser humano existe para poder seguir pisando la Tierra, para poder seguir avanzando. Nos sale en automático, especialmente con las personas más cercanas. La lealtad al clan es lo que tiene…

Prestar atención al tipo de límites desde los que nos relacionamos con el mundo es invertir en salud a corto, medio y a largo plazo. Nos damos cuenta de cualquier tipo de abuso, y esto nos puede animar a comenzar a tomar de nuevo la posición que nos corresponde sobre el terreno; nos empodera y hace que despierte una sensibilidad valiosísima en nuestro interior. El simple hecho de prestar atención a nuestros límites y darnos cuenta de la cantidad de veces que hemos sufrido por devaluarnos, ya hace que estos comiencen a cambiar de estructura y de lugar, pero en cuanto pasamos la barrera del primer no, conscientes y fieles a nuestra alma y a la integridad de nuestro ser, es el primer día de una revolución de amor, que comienza por nosotros mismos, y a la vez, se extiende hacia el exterior. Unas fronteras sanas son símbolo de amor propio, pero también hacia el prójimo. Como he dicho antes, creo que el ser humano es colaborativo por naturaleza, así que

cuando abusa, muchas veces no es consciente de ello. Yo he abusado muchas veces sin darme cuenta, y cuando más he crecido ha sido cuando me han recordado y hecho ver las fronteras, los límites. Al hacerlo, estas personas me han ayudado, quizás sin saberlo, a hacerme consciente de mis propios límites, así que no puedo más que darles las gracias por ello, a pesar de que, en un primer momento, mis condicionamientos internos hacían que me surgieran el enfado, el descontento, los juicios, las críticas y también la inseguridad. Muchas veces aprendemos con el ejemplo, sobre todo cuando somos niños, pero también de adultos. Mostrar a nuestros semejantes que un no y un sí tienen el mismo valor, y que usarlos con respeto es respetarnos y amarnos a nosotros mismos, puede inspirarles a hacer lo propio. ¿Cómo sería nuestro entorno si cada vez hubiese más personas responsabilizándose de sí mismos, de sus límites, ocupándose de sostener el propio equilibrio entre el dar y el recibir?

Una pregunta que personalmente me ayuda bastante para saber cuándo decantarme por un sí o un no es esta: ¿esto me va a ayudar realmente a crecer y además va a ayudar a crecer a la otra persona? Si la respuesta es afirmativa, adelante, pero si algo me dice que no… por lo menos me paro un momento a reflexionar.

También puede suceder que la respuesta afirmativa sea la más infrecuente, dejando ver unas murallas casi infranqueables. ¿Es posible entonces que la fe en nuestro entorno esté «tocada»? Y si es así, ¿somos capaces de comprender el motivo? Yo he estado mucho tiempo en ambos lados de la balanza. En el primer caso brotaban en mí sentimientos de vulnerabilidad, dependencia, culpa e infravaloración. En el segundo caso, cuando me empeciné en el no, surgían la rabia, la frustración y también la tristeza. Esto no quiere decir que pase siempre así, simplemente es una invitación a reflexionar sobre cómo se siente cada uno cuando está en uno de estos dos lados.

Cuando trabajamos por sanear nuestras fronteras, nuestra actitud de cara a la vida también puede mejorar. Como he dicho antes, es fácil sentirse desgastado y consumido cuando hacemos lo contrario a lo que intuimos que va a favor del crecimiento global o de lo que sentimos que es más coherente. Ese desgaste disminuye nuestra

vitalidad y, por ende, nuestra capacidad para responder con energía, entusiasmo y creatividad.

Utilizando el símil de la bombilla de Víctor Küppers, ¿con cuántos voltios de actitud caminas por la vida? ¿Crees que puedes hacer algo para mejorar esa cifra?

¿En qué aspectos de tu vida crees que cuentas con más actitud y en cuáles crees que menos?

¿Qué tipo de fronteras tienes con respecto al mundo que te rodea? ¿Cómo te relacionas con él?

¿Tiendes a decir mayoritariamente sí o no? ¿A qué lo atribuyes? ¿Te has preguntado alguna vez si lo necesitas por alguna razón?

¿Cuándo ha sido la última vez que has hecho algo que realmente no te apetecía? ¿Cómo te has sentido en ese momento? ¿Qué pasaría si hubieras hecho lo contrario? ¿Crees que puede haber algún condicionamiento del pasado que te ha hecho responder de la forma que lo has hecho? Y si es así, ¿cómo te sientes con respecto a él?

SU MOMENTO:

Me parece un aceite esencial estupendo para fortalecer nuestra actitud, venga de donde venga su fragilidad. Es interesante trabajar con él cuando esto sucede, porque nos puede ayudar a comprender, por ejemplo, el origen del descenso de la vitalidad.

Lo recomiendo en etapas de cambios, justamente por su afinidad con el soltar. Aporta una agradable sensación de vacío y liberación como pocos. Es un aceite esencial que he utilizado siempre en esos momentos y nunca me ha fallado. He creado un vínculo entre el aroma y la actitud de soltar que me ayuda muchísimo. Cuando lo huelo me siento con más energía, más liberada, con más confianza en mí misma y con muchas más ganas de ponerme a hacer limpieza

de lo que me sobra. Es un aceite que no falta en mi botiquín.

Me parece interesante trabajar con él cuando no somos capaces de decir que no, pero también cuando lo decimos demasiado. Puede generar un equilibrio en las fronteras que hemos creado entre nosotros y el medio que nos rodea, permitiéndonos unas relaciones interpersonales mucho más sanas. Sin duda, utilizarlo para reflexionar sobre los propios límites puede ser revelador.

INCIENSO

(Boswellia carterii)

«Cuando utilizas la muerte como consejera,

recuerdas que ya no puedes dejar para más adelante

el desprenderte de ti mismo y de tu aparente trascendencia o insignificancia»

Arnold Mindell.

El cuerpo del chamán.

.

PARTE UTILIZADA: Gomorresina.

NOTA AROMÁTICA: Baja.

AROMA: Balsámico, ligeramente alcanforado y a veces alimonado.

ELEMENTO: Metal.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Muerte.

CONTRAINDICACIONES:

No tiene.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Representa parte del arquetipo del anciano sabio. Se expresa con acertijos, siempre mostrando profundidad en sus palabras. Es suave en su tono, y no entremezcla o aturulla, más bien todo lo contrario; se esfuerza por ser claro y concreto. Su mente lee muy bien los mensajes del entorno y la naturaleza que le rodea. Si necesitamos consuelo, sobre todo si es de tipo espiritual, recurriremos a él, y nunca nos rechazará o tendrá prisa. Raramente expresa su punto de vista, porque prefiere acompañar y animar a abrir la propia mente, de forma que seamos nosotros los que nos demos cuenta del camino

que debemos seguir. Tiene muy claro el lugar que ocupa, y es plenamente consciente de la realidad que está viviendo, siempre atento al momento presente. No teme a los cambios, ya que su capacidad de adaptación es importante, además de que tiene talento para saber qué es lo nutritivo de cada circunstancia.

Su relación con la muerte es íntima, no porque le haya tocado vivirla especialmente de cerca, que bien podría ser, sino por la cantidad y calidad de tiempo que ha pasado reflexionando sobre ella. No la teme ni la desea, pero tampoco la desprecia. Tiene muy presente que es un trance que tarde o temprano habrá que pasar, así que vive desde esa certeza. De hecho, siente que es la única certeza que tiene, por lo que trata de disfrutar cada día como si fuese el último. Vive con lo necesario, tratando de no depender de nada ni de nadie, algo que le genera una enorme satisfacción. Es tremendamente generoso y servicial, y trabaja por dejar una huella lo más limpia y trascendente posible en su camino de vida. El concepto de la muerte le provee de muchísima perspectiva con respecto a cualquier problema con el que se pueda encontrar. Es capaz de tomar distancia con bastante facilidad, tiene un alto grado de empatía y compasión por el prójimo, es plenamente consciente de su cuerpo y sus ciclos internos, y trabaja por, desde y para la paz.

Se siente tan confiado y lleno de vida, tan poderoso, que es muy natural que sea el sentimiento de calma y no otro el que más se refleje en él. Su amplia perspectiva estimula su intuición para que le indique qué hacer o no hacer en cada momento, y no teme llevarlo a cabo. Pero, ante todo, reconoce su lugar y es capaz de contemplar el contexto que le ha tocado vivir sin necesidad de darle la espalda, desde un prisma resiliente y a favor de sacarle el máximo aprendizaje y beneficio. Es plenamente consciente del consumo de energía que puede llegar a sufrir cuando se empecina en vivir desde la falta de responsabilidad, con ira, resentimiento o rencor hacia el mundo y sus semejantes, por eso trabaja por conocerse a sí mismo y a los demás, por comprenderse y amarse, incluso cuando las cosas parecen ir totalmente en contra.

~ En desequilibrio…

Su forma de expresarse cambia por completo. El tono de su voz se vuelve estridente, enmarcando una cháchara y verborrea sin sentido ni dirección. Se torna inquieto, con falta de anclaje y asentamiento. Pierde la capacidad de conectarse, tanto con el medio que lo rodea como consigo mismo, con sus tiempos y sus ciclos vitales. El equipo que conforman su mente y corazón hace que el camino a la intuición se vea colapsado, se siente incapaz de volver a percibir la belleza y los mensajes que el entorno le ofrece.

La relación con sus semejantes se estropea, quizás por una disminución considerable de la capacidad de escucha y de la comprensión, y de la constante manifestación de su sentimiento de víctima. Pierde de vista el lugar que ocupa con respecto a diferentes áreas de su vida, y se desconecta inevitablemente del momento presente. Comienza a temer la respuesta que podría obtener a la pregunta ¿quién soy?, dejándose llevar además por la apatía y la falta de ánimo que le sobrevienen cuando siente que no es capaz de darse la respuesta. Teme los cambios que tengan que ver, especialmente, con etapas importantes de su vida, con transiciones significativas que puedan dar un giro completo a su forma de vivir y de disfrutar el día a día. De alguna forma se siente conectado al sentimiento de carencia, teme no poder volver a tener lo que tenía, o directamente se lamenta por no haber hecho todo aquello que podría si el miedo no lo hubiese dominado. Se siente «demasiado mayor», inútil y a veces avergonzado, por haber creado a su alrededor unas fronteras tan infranqueables para los demás como para sí mismo.

Su relación con la muerte se vuelve turbia y angustiosa. Pasa de percibir su existencia como un regalo para aprovechar y disfrutar, a verla como una carrera de obstáculos que tiene que salvar a toda prisa y con muchísimo estrés. Pasa de vivir a sobrevivir. La empatía, a este ritmo, es difícil que se dé, ya que no da tiempo a que florezca la comprensión y a que esta se asiente en su interior, mucho menos la compasión, ni hacia sí mismo ni hacia los demás. La fe hace aguas y la sensación de plenitud y poder se convierten en vacío, vulnerabilidad y melancolía por lo que fue y ya no es.

Su capacidad de autocontrol se ve disminuida considerablemente,

por lo que no es extraño que pase con notable rapidez de unas emociones a otras, y que cuando una esté protagonizando el momento, lo haga con gran intensidad. Cuando es la tristeza la que gobierna, sus pensamientos negativos cobran fuerza, al igual que la sensación de pérdida y el sufrimiento tan intenso que experimenta. Cuando se trata de la ira, la intolerancia y la frustración se hacen palpablemente evidentes, dejando ver un marcado orgullo que no se siente capaz de modular.

APRENDIZAJE:

Uno de los aprendizajes que nos ofrece el trabajo con el incienso es el que recibimos en el momento que nos paramos a reflexionar sobre la relación que tenemos con la muerte. Personalmente tengo que decir que lo que aprendí sobre mí con este aceite esencial marcó claramente un antes y un después.

Seguramente siempre has escuchado, igual que yo, que la muerte no es más que una transición, que no la debemos temer pero, a la hora de la verdad, estoy casi segura de que gran parte de nosotros nos estremecemos en algún nivel solo de pensar que podríamos morir mañana. Desde mi punto de vista, tenemos una carencia importante de educación con respecto a la muerte. En líneas generales, no nos enseñan a relacionarnos con ella de forma sana, quizás debido a que tampoco nos enseñan a relacionarnos sanamente con la vida y toda la profundidad que esta implica. Personalmente, siento que no podemos separar ambos conceptos; como dos caras de una misma moneda, el Yin y el Yang, la una sustenta a la otra.

«Tal vez el principal obstáculo que nos impide comprender la muerte es que nuestro inconsciente es incapaz de aceptar que nuestra existencia deba terminar».

Elisabeth Kübler-Ross

Es revelador el momento en el que nos paramos a pensar en cuántas veces hemos dejado de hacer algo por miedo. Miedo a que salga mal, miedo a que nos juzguen, miedo a sufrir, a que nos hagan daño, miedo a que se burlen, miedo a ser nosotros los que hagamos daño, miedo a desaparecer, a que no nos hagan caso, a que no nos escuchen… miedo, miedo, miedo y más miedo. Miedo a vivir, porque ¿qué es la vida si no? Quizás un sinfín de barreras que saltar, no para llegar a la muerte, sino para llegar a la verdadera esencia de lo que somos, y disfrutar en ella con plenitud, con toda la inocencia de que dispongamos, como niños que contemplan el mundo que les rodea por primera vez, sin condicionamientos del pasado.

Decía Mark Twain que «un hombre que vive plenamente está preparado para morir en cualquier momento». ¿Puede ser esto cierto? Yo creo que sí, pero también podemos verlo a la inversa; podemos reflexionar sobre la muerte para lograr acercarnos a una vida más plena.

En mi caso decidí hace muchos años que jamás me despediría de Felipe después de haber discutido, sin darle por lo menos un beso. Aun sin haber arreglado las cosas le daré un beso siempre, porque caería en un mar de tristeza si las palabras de esa discusión fuesen lo último que nos dijéramos. ¿Puedes imaginarte haber perdido la oportunidad de expresar por última vez, aunque sea con un pequeño gesto, el amor que sientes a la persona con la que compartes tu vida?

Ese beso, oda al amor incondicional y plegaria a una vida repleta de paz, siempre me ha llevado a un abrazo reconciliador, a palabras llenas de comprensión, al perdón y al hogar.

Sé que después de un momento de intensa discusión lo que nos pide el cuerpo es distancia pero, para mí, pensar en la muerte en ese momento me conecta intensamente con la esencia misma de la vida; me permite relativizar y calmar los nervios, priorizar lo verdaderamente importante y volver a sentir el amor detrás de la

ira. Es entonces cuando afloran de nuevo la confianza, el respeto y la unidad; aflora ese beso que tanto me ha dado, me da y me seguirá dando.

¿En qué piensas más habitualmente, en el sufrimiento o en el amor? Reflexiona con calma sobre ello. ¿Qué sientes bajo tus pensamientos?

¿Qué relación tienes con los cambios?

¿En qué forma sientes que te limitan tus miedos? ¿Qué sientes al darte cuenta?

Imagínate al final de tu vida, justo en el momento antes de tu muerte. ¿Qué crees que te diría ese tú del futuro: ese anciano moribundo?

SU MOMENTO:

En el apartado anterior, el del aprendizaje, hablaba sobre la relación con la muerte, y la verdad es que es con este aceite esencial con el que comienzo a abordar este tema en el trabajo. Me gusta empezar por él y no por otro, porque lo relaciono con palabras como profundidad, viejo, sabiduría, transformación, lentitud, lo oculto, espiritualidad, silencio o purificación, palabras que además también relaciono fuertemente con el concepto de la muerte, y esto parece que no solo me pasa a mí. Al darles a elegir entre este aceite esencial y otros, muchos de mis clientes prácticamente siempre escogían el incienso. O después de haber tenido una conversación sobre la muerte, o para trabajar con él si estaban pasando por un proceso que les obligaba de alguna forma a encararse con ella, tanto literal como metafóricamente hablando. Suelo invitar a pensar en el concepto deseado, sea cual sea, mientras intentamos decidir con qué aceite esencial acompañar el proceso, y aquí el aroma del incienso parece que cala más profundamente que otros.

También me parece interesante utilizarlo en momentos en los que necesitamos priorizar, o en esas etapas en las que todo el cuerpo nos pide más sencillez e incluso minimalismo en general.

Es uno de los aceites esenciales con el que invito a trabajar en etapas de cambios importantes, cambios que nos puedan estar generando algún tipo de conflicto interno. Puede conectarnos con la sensación de sustento y confianza, y también a ver la esencia de ese cambio que estamos experimentando.

Sin duda, es un aceite que ayuda a construir el silencio interno. Diría que nos atrae hacia adentro, hacia un lugar donde no hay tanto ruido, donde podemos concentrarnos en lo que verdaderamente necesitamos.

MIRRA

(Comniphora myrrha)

«Y al entrar en la casa, vieron al niño con su madre María,

y postrándose lo adoraron; y abriendo sus tesoros,

le ofrecieron presentes: oro, incienso y mirra»

Mateo 2:11.

.

PARTE UTILIZADA: Gomorresina.

NOTA AROMÁTICA: Baja.

AROMA: Intenso, balsámico, ahumado.

ELEMENTO: Metal.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Inocencia.

CONTRAINDICACIONES:

No lo utilizaremos en el embarazo.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Es de carácter relajado y tranquilo, muy fácil de llevar, de relacionarse con ella. Es amable y bondadosa, de voz suave, cálida y apaciguadora, casi como un bálsamo para los oídos que tienen a bien escuchar. En su compañía, no es raro encontrarse tomando aire profundamente con un ánimo renovado, sintiendo que nos invita a volver a empezar. Estar a su lado nos hace sentir bien, nos conecta de nuevo con la confianza, nos motiva y nos contagia de calma, sensatez y energía positiva, lo mismo que de ella emana.

Es muy sensible, tanto a los cambios que experimentan su cuerpo y

su psique, como a los cambios que experimenta su entorno, pero no tiene la necesidad de juzgarlos. Simplemente los siente y se permite estar en ellos, con la curiosidad de un niño, incluso ilusionada por la novedad, ese horizonte desconocido que se le presenta como la oportunidad de encontrar un tesoro escondido.

De temperamento equilibrado, rara vez emitirá juicios. Mira la vida desde una óptica abierta e inclusiva, teniendo claro que no va a combatir contra lo que no comprende. Prefiere buscar y estudiar lo que haga falta hasta llegar a formarse una idea clara de lo que tiene delante, ampliando su vocabulario, sus registros, ampliando la dinámica y el contenido de su mente, flexibilizándose a todos los niveles. Su capacidad de entrega es considerable, y deja claro que el temor a dar no tiene cabida en su repertorio. Da sin esperar nada a cambio, de forma auténtica e incondicional, confiando y respetando plenamente el tiempo, los ciclos, la luz de las personas y la vida en su totalidad. No siente dominantes la inhibición ni la separación, ni la vergüenza ni la timidez. Su trato es puro y limpio, deliciosamente abierto, honesto y lleno de humildad.

Se adapta bien a los cambios, mostrando una magnífica capacidad para sobrellevar cualquier improvisto o sorpresa que se le presente. Si en algún momento se equivoca, reflexiona y pide perdón de corazón, primero a sí misma y luego a aquel a quien le haya causado la afrenta. Los daños que pueda provocar serán leves, porque a pesar de su espontaneidad no es impulsiva, manteniendo un buen equilibrio entre sentir y pensar, y aun así no pierde la ocasión para trabajar el perdón, con la certeza de que es uno de los grandes bálsamos del alma.

Tiene una maravillosa capacidad para conectar con las personas, no desde la ingenuidad, sino más bien desde la confianza en sus propios recursos y su nobleza de carácter, una nobleza vinculada sobre todo, y muy especialmente, con la búsqueda de la verdad. No teme desprenderse de aquello que no necesita, incluso aunque esto lleve años a su lado. Si con el acto de soltar se acerca algo más a la verdad, la unidad y a la luminosidad interna, no lo dudará.

~ *En desequilibrio…*

Su carácter, antes relajado, se va tornando paso a paso en un conjunto de elementos que inspiran todo lo contrario. La tensión y el estrés hacen acto de presencia dejándose ver en su tono de voz, oscurecido por la ansiedad y la frialdad. La mirada pierde dulzura, dando paso al brillo punzante de aquel a quien no le cuesta emitir juicios, y que segrega sistemáticamente. Se puede apreciar en ella, en este estado en desequilibrio, un claro descenso de autoestima y confianza en sí misma, cierta pérdida de la motivación y un aumento de expresiones de carácter negativo, que provocan a su vez que los que la rodean no se mantengan mucho tiempo a su lado.

Comienza a resistirse de forma evidente a los cambios, incluso a los más comunes, llegando a veces a padecer intensos ataques de pánico y llanto incontrolado. En esos momentos no es capaz de concentrarse ni razonar; la emoción puede con ella y saber esto aún la saca más de su centro. No soporta las sorpresas ni imprevistos, justamente por la inestabilidad que le provocan, así que trata de no dar pie a la espontaneidad o la improvisación. Llena su vida de reglas y normas, todo para no perder el control de la situación en ningún momento, algo que inevitablemente conduce a más estrés. Se vuelve muy disciplinada, sin permitirse momentos de relajación o disfrute; hasta el ocio lo tiene calculado al detalle, así que no es descabellado que llegue a sentir en algún momento que su vida está estancada y completamente falta de alegría. Ya no es desinhibida, ni siente ilusión o curiosidad. Ahora juzga el mundo de forma implacable, mostrando sin darse cuenta una importante rigidez a todos los niveles.

Teme entregarse a algo o a alguien, teniendo la certeza de que sufrirá mucho si lo hace. Cada vez que no tiene más remedio que dar, busca sin darse cuenta la forma de sabotear el momento para confirmar sus temores. Su forma de pensar se retuerce, conectándola constantemente con el rol de víctima, hiriéndola cada vez más y haciendo que perciba a su entorno en general como un maltratador al que debe temer y odiar, y al que no es capaz de perdonar. Se resigna con lo que tiene, haciendo disminuir su maravillosa capacidad para contemplar el mundo que la rodea a todo color, en vez de en blanco o negro. Se concentra en factores

externos en vez de factores internos, y acaba por identificarse con sus creencias, perdiendo contacto con lo que intuitivamente siente que es. Analiza de forma constante, intentando encontrar en esta disertación cierto grado de seguridad y calma. Aunque en un primer momento puede llegar a encontrarlo, no suele durarle mucho, porque todo lo pasa por el filtro de una mente llena de condicionamientos y expectativas sin revisar desde hace largo tiempo.

APRENDIZAJE:

La mirra puede ofrecer varios aprendizajes dependiendo de la persona que la utilice, al igual que cualquier aceite esencial. Es habitual elegirla en procesos de sanación de heridas psicoemocionales, y es interesante trabajar con ella cuando tratamos con nuestro/a niño/a interior. A mí me ha ayudado especialmente con dos conceptos de los que se habla mucho pero de los que a veces nos cuesta ofrecer un significado o simplemente reflexionar sobre ellos, y que, personalmente, he enlazado entre sí. Hablo del concepto de fluir, de dejarse llevar por la suave y amorosa inercia de la vida, de contemplarla sin el tirano gobierno de los juicios. Como concepto vinculado, y a la vez protagonista de esta ficha, el de la inocencia.

La mirra aparece en la Biblia marcando el principio y el final de uno de los libros más conocidos de la historia del hombre. Con respecto al tarot, sería la representación de un viaje iniciático. Podríamos equipararla con la carta del loco, la carta sin número, que bien puede resaltar el inicio como la última etapa del camino, y es que la tendencia tipo mirra representaría al anciano-niño. Nos habla sobre todo de la inocencia, no como una inocencia infantil, sino la que, por ejemplo, nos describe Osho:

La inocencia de los niños es hermosa pero ignorante, y será reemplazada por la desconfianza y la duda a medida que el niño

crezca y aprenda que el mundo puede ser peligroso y desafiante. Sin embargo, la inocencia de una existencia plenamente vivida tiene una cualidad de sabiduría y aceptación de las maravillas de la vida siempre cambiantes.

El fluir del anciano surge de la calma que le ofrece el contacto con su innata sabiduría. Es un fluir que tiene que ver con la confianza y la paz, con la madurez y la responsabilidad, con el equilibrio entre dar y recibir. Consigue fluir con la vida, aceptar sus «maravillas cambiantes» sin juzgarlas como buenas o malas, sin el peso de la memoria o el inconsciente. Abandonar toda necesidad de control y permitirse experimentar la existencia con la ilusión e inocencia de un niño, desde un punto de vista en el que todo se percibe como si fuese nuevo, sin condicionamientos, es sin duda lo que inspira este aceite esencial.

Habla de romper con todo aquello que creemos saber, con todas las certezas que otros nos han transmitido, que hemos leído o nos han enseñado, y empezar a sentir que, a pesar de tener cada vez más edad, menos sabemos cada día que pasa. Habla de ampliar la óptica desde la que observamos el mundo que nos rodea, ese en el que nos dejamos arrastrar por lo que pensamos que debería ser. Habla también de desinhibirse, de perder la vergüenza y abrazar el miedo, de la misma forma que lo hace el anciano que sabe que, a estas alturas de su vida, ya no tiene sentido seguir manteniendo la etiqueta o desaprovechará el tiempo que le queda en protocolo, en vez de en Vida.

En una de las muchas charlas que Krishnamurti ofreció, dijo:

Constantemente estamos preguntando más y más, y en este preguntar, en ese mismo ahondar deseamos que alguien que sabe, alguien que tenga una profunda comprensión de la vida, alguna autoridad nos dé la respuesta. Buscamos a otros y, por consiguiente, dependemos y quedamos atrapados en las opiniones de los más listos, de los viejos maestros o bien de los más recientes eruditos. Nos interesamos por las opiniones pero las opiniones no son la verdad, y discutirlas tiene poco sentido ya que solo conducen a una discusión dialéctica, hábil e intelectual. Para que uno mismo como

ser humano pueda dialogar, es muy importante saber formular las preguntas, con qué propósito se hace, cuál es el motivo que se esconde detrás de la pregunta, porque generalmente, el motivo mismo responde a la pregunta; si al preguntar uno tiene una intención, esa misma intención dicta la respuesta. (…) Estamos tan ansiosos por encontrar una respuesta, una solución, que solo nos interesa lo inmediato de la existencia, lo que sucede ahora y, así, la impaciencia dicta la respuesta, la cual nos reconforta, nos resulta gratificante y creemos que hemos encontrado la solución.

La mirra nos invita a recuperar nuestra mirada inocente y libre, sin temor a entregarnos plenamente a la vida. Es quizás el símbolo del salto de fe, ese que tanto necesitamos en esta era de hombres y mujeres supuestamente independientes pero esclavos a la vez de la rutina, de nuestras pasiones y deseos, del poder, del miedo o de las etiquetas.

Han sido muchas las veces —y seguramente serán más— que he dudado sobre el contenido de todo esto que estoy escribiendo. Muchas veces he sentido temor a ser juzgada si algún día este manuscrito ve la luz, incluso juzgada por tener este temor, que por cierto es bastante común. A veces siento vergüenza o sentimiento de incapacidad, de inseguridad en mí misma en el mismo momento que me comparo con otras personas, aunque he de decir, si soy franca que, afortunadamente, cada vez son menos las veces en que esto me sucede. A pesar de ello, no puedo negar que esa batalla interna existe pero, en esos momentos, me gusta pensar que el barro del que cada uno sale es diferente, que la sabiduría que cada uno ha alcanzado por el camino debe ser compartida y que, incluso siendo esto una cantidad de palabras sin sentido para otros, son palabras nacidas de la propia experimentación. Equivocadas o no, son válidas, porque son hijas del «darse cuenta». De mi «darme cuenta».

Krishnamurti decía del inconsciente que es el pasado, la totalidad de aquello que nos han dicho sobre cualquier cosa, y que es desde él desde donde respondemos habitualmente. En un momento determinado, dice sobre esto: «¡Lo he descubierto! (sobre qué es el inconsciente) No estoy repitiendo, por eso lo que he descubierto tiene vitalidad».

Existe un momento en el que debemos soltar todo lo conocido, todos nuestros dogmas, nuestras normalidades, nuestras creencias (incluso —y diría que especialmente— las que tienen que ver con nuestra espiritualidad) y empezar a contemplar la vida de nuevo. Yo he necesitado estar seis años prácticamente sin dormir para agotar mi mente, para llevarla hasta el límite de la extenuación. No lo sabía, pero me di cuenta hace relativamente poco de que era la única forma de vaciarla; fatigarla tanto que no tuviese energía para sostener otra afirmación categórica más. Estaba tan llena de tanta información y de diferentes interpretaciones sobre esta, que me era imposible sentir la vida, contemplarla inocentemente, sin buscar respuestas ni necesitar la tranquilidad que me daba el creer que había encontrado la solución a algo, sin necesitar tenerlo todo controlado y encajado.

Doy gracias a mis hijos por el regalo de las noches en vela y de lo que sentía como una infinita sensación de fatiga. Ese regalo ha hecho que pueda empezar a percibir una gama cromática que nunca hubiese imaginado.

¿Qué es para ti la inocencia? ¿Sientes que contemplas el mundo que te rodea desde ahí? Y si no es así, ¿desde dónde?

Piensa en todos esos conceptos que consideras inamovibles y pregúntate: ¿qué pasaría si me dijesen que pueden ser mentira?

SU MOMENTO:

La mirra está considerada como un potente cicatrizante dérmico y a nivel psicoemocional se puede utilizar de la misma forma; como he dicho antes, para cicatrizar y sanar heridas del pasado que todavía puedan estar generándonos sufrimiento.

Me gusta mucho utilizarla en personas en las que se puede apreciar la limitación que le supone su gran cantidad de conocimientos. A

veces saber mucho de algo es más un lastre que una ayuda, y en esos momentos la mirra nos puede ayudar.

Es un aceite reconfortante que puede conectarnos con la calma, la relajación y el poder natural de autocuración. Se puede utilizar como apoyo en momentos de tristeza, melancolía o incluso estados depresivos.

Utilizarlo en etapas de cambio me parece un acierto, sobre todo para establecer contacto con la ilusión, con la espontaneidad y desde luego con la confianza.

Por supuesto, lo utilizo también cuando aprecio una evidente resistencia al cambio, o la necesidad imperiosa de mantener el control y no perderlo, sea como sea.

Me gusta utilizarla en momentos o etapas en las que sentimos más inhibición o vergüenza, sobre todo cuando detrás existe un problema de autoestima. Es habitual sentir esto bloqueando nuestro anhelo de conseguir alcanzar algo en concreto, nuestros sueños o un proyecto soñado, y la mirra puede ayudar a representar con fuerza tanto el final como el principio de una etapa, como el alimento que necesitamos para sobrepasar los miedos que nos frenan y limitan.

Me parece el aceite perfecto para trabajar sobre el concepto de inocencia y todo lo que esto conlleva para cada uno. Es un aceite con el que me gusta trabajar cuando estamos experimentando una etapa de despertar, apoyándola y fortaleciéndola, de forma que se mantenga en el tiempo.

.

Cristales para el Otoño Interior

Ágata de Botswana

Cuarzo cristal de roca

Espato de Islandia

Jaspe dálmata

Selenita

ÁGATA DE BOTSWANA

SiO_2

«Lo que importa, sobre todo mientras se es joven,

no es cultivar la memoria, sino despertar el espíritu crítico

y el análisis; pues solo así se puede llegar a comprender

el significado real de un hecho en vez de racionalizarlo»

Jiddu Krishnamurti.

.

DUREZA: 6,5 – 7.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Metal.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Pensamiento crítico.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Es de naturaleza tranquila y reservada. Emana sabiduría, de esa que se encuentra en la gente anciana, que no habla por hablar y que cuando dice algo siempre merece la pena escucharlo. No es impulsiva ni temperamental, no se deja llevar por las emociones. Antes buscará el análisis; desde la situación, el cómo resolverla, hasta las consecuencias que esta pueda generar. Su mente es clara, lógica y recta. Es capaz de examinar con precisión de cirujano cada esquina del ambiente que la rodea, y rara vez falla. Su lucidez, unida a su sabiduría y temperamento sosegado, aportan al entorno una bocanada de aire fresco que a nadie deja indiferente.

Es honrada y franca, amable y nada brusca, pero intenta sobre todo mantenerse neutral y lo más justa posible. Esa es la forma que tiene de ayudar; con claridad, iluminando el camino todo lo que pueda, tanto para sí misma como para los demás. Como es parca en

palabras, tiende a utilizar un vocabulario que sintetice, sin detenerse en detalles, yendo al grano y sin andarse por las ramas. Algo que le suele llamar la atención son justamente las narrativas extensas que necesitan hacer algunas personas para explicar algo concreto.

Es amable y muy educada, pero mantiene las distancias a nivel emocional. Cree que en la comunicación entre las personas se debe mantener un equilibrio entre el dar y el recibir, y para ello utiliza su mente como directora de orquesta. La emoción la impulsa a interactuar dinámicamente, pero es la mente quien gobierna los debates, por ello es muy difícil llevarle la contraria y salir victorioso si no se actúa tal y como lo hace ella, con argumentos sólidos, de peso, bien contrastados y extraordinariamente expuestos. Es limpia en sus explicaciones, y aunque no tiene reparos en dar la razón al otro si la tiene, no lo hace por temor al juicio ajeno, lo hará porque verdaderamente tiene la razón. Es íntegra y fiel a sí misma, aunque esto signifique ganarse enemistades.

Sus amistades se forjan de forma lenta y pausada, sin forzar, y prefiere rodearse de muy poca gente, pero que esta sea de total confianza. Así se siente libre para expresarse sin temor ni limitación, sometida a los menos juicios posibles y prácticamente liberada de etiquetas. Aquellos que la rodean íntimamente saben bien que no se casa con nadie, que no se la puede marcar de una determinada forma, porque no encaja y no quiere hacerlo.

~ *En desequilibrio…*

Se vuelve inquieta y descuidada, con una importante falta de seguridad en sí misma, así que quizás no sea la mejor confidente a la que pedir atención. Ante una situación estresante tiende a huir, porque no puede con la presión. Se ve constreñida y enjaulada, y esas sensaciones le dan paso a una tremenda tristeza. La falta de libertad la angustia y la abate, haciendo que emerja un tremendo desconsuelo.

Su energía pasa de centrarse en las «reservas» a obsesionarse con no malgastar ni una gota, de forma que su expresión se ve mermada en cantidad y calidad. Hace lo que sea para no interactuar con el medio, pensando que esto la ayuda a darse cuenta mejor de las cosas, al verlas desde el plano del observador. Pero es una observadora en desarmonía, porque no actúa cuando debe; deja pasar el tren, esquivando el sufrimiento que cree que podría sentir si se expresara. De esta forma, y sin darse cuenta, engrandece todavía más las ya profundas barreras que ha levantado con respecto al exterior. El amor por la claridad que antes movía su vida, ahora es una sombra. En su afán de no desperdiciar energía, tiende a no decir toda la verdad ni dar toda la información, por lo que empiezan a tacharla de mentirosa o hipócrita, otra forma más para empujar a sus seres queridos a separarse de ella y no dejarse dañar.

Sus creencias, todo aquello en lo que basaba su existencia, comienzan a venirse poco a poco abajo, abriéndole los ojos a un mundo que no creía posible, una perspectiva que no es capaz de ver con una óptica transformadora. Mucho es lo que desprecia y niega, sin darse la oportunidad de seguir analizando lo nuevo con una mente abierta, sin el más mínimo rechazo, aceptando la diversidad de la vida, como hacía antes.

A pesar de su apatía y tristeza, o quizá por su nueva forma de sostener el pulso de vida, se vuelve dogmática y prejuiciosa, dejando claros en cada debate su indiferencia y falta de empatía, algo que la acerca a la soledad. No puede evitar comportarse de esta manera, perdiendo sensibilidad con respecto a sí misma y al entorno, y como no comparte ni expresa su malestar, es difícil saber lo que está sucediendo en su interior. No se para a analizar, y si puede tampoco a rebatir, por no perder energía, pero sobre todo por intentar no quedar de nuevo excluida y separada del grupo. Por un lado, su mente se enroca e insensibiliza. Aun con semejante separación, por otro lado intenta en algunos momentos volver a integrarse, dando la razón a cualquiera que ofrezca un debate sin argumentos pero cargado de emocionalidad, todo para tratar de recuperar un respeto que nadie le da, justamente por haberse vendido a sí misma.

APRENDIZAJE:

El ágata de Botswana nos habla sobre todo de la mente, no de su aspecto intelectual o de la memoria, sino del pensamiento crítico, del análisis libre de prejuicios. Todas las habilidades de la mente me parecen fascinantes, pero esta, en concreto, me parece especialmente necesaria de entrenar. Desde mi punto de vista, el pensamiento crítico nos aporta mayor independencia y menor riesgo de ser manipulados. Creo que fomentar la independencia (la propia y también la de las personas que puedan estar a nuestro cargo) empodera, pero esta confianza en uno mismo no llega sola, hay que trabajarla, y fortalecer el pensamiento crítico nos puede ayudar.

He visto numerosos debates y charlas en los que aparecían grandes oradores con este tipo de pensamiento fuertemente desarrollado, y sin ser una experta en el tema, he podido apreciar distintos mensajes importantes que tienen que ver tanto con lo que este pensamiento reporta a la persona que vive desde él, como de los conceptos que esencialmente creo que necesitamos trabajar para desarrollarlo. Seguro que podría añadir muchos puntos más, pero estos son los que, personalmente, más me llaman la atención:

¿Qué valores/actitudes siento que necesitamos para desarrollar nuestro pensamiento crítico?

Curiosidad e independencia. Este punto me parece, sin duda, el más importante de todos. Necesitamos ser curiosos, generar cierto impulso e intriga por lo oculto, que nos motive a indagar y a seguir recolectando la información que necesitamos para llegar a la verdad. Los grandes pensadores de la historia han sido capaces de desmarcarse del pensamiento de la masa o lo políticamente establecido. Han sido curiosos e independientes, y han traspasado el miedo a salir del grupo, a

pensar diferente y tener el valor de abrir las puertas a nuevos caminos. De la curiosidad hablo especialmente en la ficha de la sodalita, un cristal que me encanta, porque la curiosidad me invita a desplegar el abanico de recursos que puedo utilizar para seguir avanzando. Tengo en la cabina una pieza en bruto que no me canso de contemplar, con su intenso azul y sus bandas blancas que me recuerda a las aguas oceánicas de Fisterra.

Sacar las emociones del timón. Las emociones son tan necesarias que sin ellas no seríamos capaces de ponernos en marcha. La misma palabra emoción deriva del verbo mover, así que quizás lo mejor no sea eliminarlas o reprimirlas, sino comprenderlas y responder con ellas agarradas de nuestra mano, que es la que debería dirigir. Cuando son las emociones las que gobiernan, el universo de la mente se ve relegado a un segundo plano y no puede hacer su trabajo en condiciones. Seguro que no solo me ha pasado a mí eso de que la ira o el miedo, o incluso la impaciencia, por ejemplo, hayan tomado el mando y mi cuerpo comenzase a reaccionar. A toro pasado, ya con calma, se me ocurren mil cosas que podía haber dicho o hecho, y me frustra cuando no se me ocurren un momento antes, cuando realmente me hubieran hecho falta. Muchas ideas geniales dejan de aflorar por un sistema emocional reactivo, que reacciona y toma vitalidad desde nuestro cerebro más primitivo. La mente necesita calma para poder desarrollarse.

¿Qué nos aporta el desarrollo del pensamiento crítico?

Mejoría en la toma de decisiones. Cuanto mejor sea nuestro pensamiento, cuanta más calidad de información, contraste y posterior reflexión podamos aportar, mejores decisiones podremos tomar, menos margen de error tendremos y, si fallamos, podremos decir que no ha sido por no habernos esforzado en desarrollar y utilizar esta capacidad natural que todos poseemos en potencia.

Empoderamiento. Se dice que la información es poder, y no vamos desencaminados con esta idea. Una información bien contrastada entre la mente y el corazón nos aporta muchísima confianza y seguridad, nos aporta sostén y sensación de poder personal.

Resolución de conflictos. Si tenemos habilidad para pensar de forma crítica, de forma abierta, podremos buscar soluciones creativas para los diferentes escollos que nos podamos encontrar en el proceso de análisis de un concepto o circunstancia, y si tenemos habilidad para esto, intuyo que la tendremos en cualquier ámbito de la vida. Las habilidades conseguidas en un área, quizás nos pueden ayudar en otras.

Estos son algunos de los puntos que personalmente me parecen más interesantes, pero como he dicho, no dudo de que habrá más.

El trabajo con el ágata de Botswana me ha hecho reflexionar en momentos importantes de mi vida sobre este maravilloso departamento de la mente. Me ha ayudado a establecer un enlace con él y prestarle más atención en situaciones que merecían un análisis crítico. Esto me ha ayudado a fortalecer mi confianza y a no dejarme llevar por pensamientos o actitudes autodestructivas; me ha obligado a mantenerme en la luz de la razón frente al caos emocional, a mantenerme con los pies bien anclados en la tierra en situaciones en las que algunas veces huiría, y en otras comenzaría a vivir la vida desde un espacio ajeno a la realidad.

El pensamiento crítico puede ayudarnos a enraizar, a sentirnos más seguros y confiados, y a fortalecer, sin duda, la independencia. Tomar distancia con respecto a la inercia de la masa me parece cuanto menos interesante, poniendo en duda nuestras propias creencias más arraigadas, cualquier cosa que nos digan o nos cuenten, incluso esas que nos atraen tanto.

¿Reflexionas detenidamente sobre las circunstancias que te rodean o te dejas llevar por la emoción y lo que te hacen sentir?

¿Te definirías como impulsiva/o, o como paciente y reflexiva/o?

Piensa en una creencia que percibas en tu interior como fija e inamovible. ¿La has puesto en duda en algún momento? Y si es así, ¿qué conclusiones has sacado? ¿Qué sientes con respecto a ella? ¿Te ha generado algún conflicto en algún momento? Y si es así, ¿cómo

ha sido tu reacción?

SU MOMENTO:

Es interesante trabajar con ella en momentos en los que nos sentimos marionetas de otros. Se puede crear un vínculo con esta ágata para hacer de ella un símbolo que nos ayude a tomar conciencia de nuestra innata capacidad de análisis crítico, de forma que podamos prestarnos mayor atención a nosotros mismos y distanciarnos a su vez del argumento contrario que nos está dañando. Nos ponemos a pensar de forma independiente, por lo que vamos recuperando paso a paso las riendas de nuestra vida.

La utilizo también para trabajar la impulsividad, tratando de crear contacto con el análisis y la reflexión, pero también con la templanza, con el equilibrio entre lo rápido y lo lento, sobre todo para poder llegar a disfrutar del camino que sea que tengamos que andar.

Me parece estupenda para ayudarnos en el fortalecimiento de valores como la disciplina, la fuerza de voluntad o la adaptación al cambio, valores que también fomentan un buen pensamiento crítico, pero también para muchísimos aspectos de nuestra vida, como por ejemplo, el mismo trabajo de autoconocimiento y posterior desarrollo personal o espiritual.

Es ideal para personas que viven en las nubes, fuera de la realidad que tienen enfrente o incluso ajenas al dolor de las personas de su entorno. El ágata de Botswana puede ayudar a tomar conciencia de ese sufrimiento, a ser empáticos, conscientes de la tierra que pisamos desde un plano objetivo, sin dejarnos arrastrar por la esfera emocional.

Lo utilizo también en etapas de pruebas o exámenes, donde capacidades como el análisis y la lógica cobran más protagonismo.

En casos de tristeza, melancolía o incluso sentimientos fuertes de

culpa, este cristal nos puede ayudar fomentando de nuevo la autoobservación y la autocorrección, tratando así que la luz de la razón se imponga si es necesario.

Este ágata puede ser útil con personas de mente excesivamente lógica y cartesiana, que encuentran una fuerte limitación en el momento de querer seguir creciendo. El análisis crítico sirve para lo que está fuera, y para trabajar con los propios límites autoimpuestos. En el momento en que comenzamos a ser críticos con nosotros mismos, con honestidad, amabilidad, humildad y sin el gobierno del temor, seremos capaces de dar auténticos saltos de conciencia. Aceptar nuestros errores y carencias, y abrazarlos sin que la culpa se haga con el poder, es otro de los estupendos valores a los que nos invita el pensamiento crítico.

CUARZO CRISTAL DE ROCA

SiO_2

«Algunas personas piensan

que aferrarse a las cosas les hace más fuertes,

pero a veces se necesita más fuerza

para soltar que para retener»

Hermann Hesse.

.

DUREZA: 7.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Metal.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Soltar.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Tiene un carácter resolutivo y colaborador, haciendo sentir válido y en confianza a todo aquel que tiene relación con él. Le encantan los espacios abiertos, en contacto con la pureza del aire, que resuena intensamente con los objetivos que tiene en mente. Toda su realidad fluye en dirección a la pureza, a la integridad y a la honradez. Sus esfuerzos van dirigidos a eliminar de su entorno todo aquello que entorpezca o ensucie de alguna forma el camino que ha decidido tomar, un camino que va más allá de sí mismo, que tiene más que ver con el desarrollo de su comunidad y de su mundo conocido.

Él no ve límites a quién puede serle de ayuda. Conceptos como color, edad, raza o religión, no son determinantes a la hora de decidir si su servicio es necesario o no. Todo tiene cabida. Decide ampliar conciencias y en ello centra su energía. Sin dudas ni límites, será el custodio de la inocencia, como estado puro de la sabiduría.

Todo lo que tenga que ver con la sencillez y la humildad será bienvenido en su casa, y todo aquello que abarque lo contrario, se verá fuera sin remordimientos, culpa o contemplaciones.

La claridad y la simplicidad van de la mano de su mente práctica. A medida que aumenta su atención en la limpieza interna y externa, aumenta también su percepción. Todo es más fino y sutil, de todo se da cuenta, y siente que su mirada cada vez se ensancha más, abarcando zonas que antes estaban en la sombra. Se siente como el «gran eliminador», que abre camino para añadir a su vida todo aquello que le pueda faltar. Con semejante capacidad, no es de extrañar que genere una inercia maravillosa a su alrededor, una autopista hacia la transformación y los nuevos comienzos. Está completamente seguro de sí mismo y de todo aquello que puede aportar a su entorno, y esto, junto con su gran capacidad de compromiso y determinación, lo convierte en un elemento importantísimo dentro de su comunidad o ante cualquier proyecto que se le presente.

Su vitalidad no tiene parangón, tanto física como psicoemocional, con un cuerpo en plenitud de capacidades y un estado de ánimo elevado, rebosante de optimismo y energía, que contagia a cualquiera que tenga relación con él. Es abierto en el trato, pero también su mente tiene esta capacidad. No se deja arrastrar por dogmas o creencias, por lo que siempre ha sido, sino todo lo contrario. Su ser tiende a desmarcarse de lo establecido, buscando en todo momento nuevos espacios y aire nuevo que respirar, literal y metafóricamente hablando.

~ *En desequilibrio…*

Su carácter se vuelve ritualista y puntilloso. Tiende a excederse en su sentido de la limpieza y la pulcritud, actuando con diligencia si ve algo que se sale de lo que él considera que es acertado. Se vuelve dogmático y frío, inflexible a la hora de explorar nuevos horizontes o formas de ver el mundo. Solo existe una manera de ver la realidad, y es la suya, que considera ejemplo de rectitud y

moralidad. Abandona todo aquello que le despiste de su justo camino, para asentarse en la austeridad y el rigor. Ya no deja espacio para la espontaneidad, mucho menos para la diversidad en su entorno. La firmeza en sus convicciones se convierte en severidad, intolerancia e inmovilidad. Esta interrupción en el flujo creativo, que era lo que le aportaba estabilidad frente a un carácter metódico, le hace centrarse en el «guardar», llevando este concepto a niveles excesivos. Se apega tanto a cosas materiales como sutiles, congestionando aún más su energía.

Ahora ya no presta su apoyo a cualquiera, porque no cree que nadie sea capaz de cambiar y transformarse. Solo ve aquello que tiene delante de sus narices, sin un juicio justo y honrado, actitud que no nace de la claridad de una mente dirigida por el alma, sino de un principio más primitivo, el miedo; un temor paralizante que tiene que ver con mantener el pulso de vida sea como sea. Él cree que si se mezcla con lo mundano y deshonesto se contagiará de la misma esencia, y que esto lo llevará a sentir unos terribles latigazos por parte de la conciencia, un sentimiento de culpa con el que se sentiría incapaz de tratar. Quizás este rechazo sea una muestra de su tremendo anhelo de libertad, no para poder hacer lo que quiera, sino para que florezca el poder de elegir hacer lo que debe. No es capaz de ver ni percibir su potencial transformador; trabaja con su mente, cada vez más confinada entre los barrotes de lo que debería ser, así que deja de permitirse ser.

Su capacidad de compromiso mengua sensiblemente, desnutrida por un desequilibrio entre el dar y el recibir. Se retrae y rechaza cada vez más todo lo que tenga que ver con interactuar, limitándose y enjaulándose casi sin darse cuenta de ello. Su vitalidad también sufre una caída considerable. Se siente débil y vulnerable, sin capacidad para respirar y llenar su pecho como antes lo hacía, algo que afecta indudablemente a su estado de ánimo, cada vez más abatido.

Se torna perfeccionista, de manera que brotan en él la ansiedad y la prisa por hacer las cosas de la mejor forma posible, algo que le genera a su vez una gran frustración, porque siente que no es capaz de satisfacer esta necesidad.

APRENDIZAJE:

Cada vez que trabajo con el cristal de roca me invade la misma sensación que tenemos cuando estamos en una habitación cerrada llena de aire viciado, y de repente abrimos la puerta o una ventana; se genera un flujo de aire fresco totalmente nuevo, sentimos la necesidad imperiosa de hinchar los pulmones y respirar profundamente un buen rato, y nos sobreviene una agradable sensación de limpieza y bienestar, un chute de oxígeno que nos llena de vitalidad renovada.

A veces pasamos por momentos en nuestra vida que nos hacen sentir como cuando estamos dentro de esa habitación cerrada llena de aire viciado, y no sabemos cómo hacer para abrir la ventana. Incluso aunque seamos terapeutas o nos dediquemos al cuidado y acompañamiento en procesos, y tengamos herramientas a nuestro alcance, en ocasiones podemos sentirnos paralizados o encadenados por las circunstancias. Nadie está exento de pasar por algún momento así, y quizás lo primero que debemos hacer es dejar de flagelarnos por ello.

El proceso de limpieza no es más que un proceso de separación en el que intentamos darnos cuenta de todo aquello que nos sobra, que nos está haciendo daño o limitando. Es sin duda un proceso de mucha actividad, hay que arrancar de nuevo el motor y esto, no nos engañemos, requiere ánimo y fuerza, muchísima fuerza de voluntad. La frase de Herman Hesse que encabeza esta ficha lo deja bien claro. De hecho, muchas veces no es que no sepamos qué hacer, lo que realmente nos paraliza es no dejar de pensar en el esfuerzo que nos puede llevar teniendo en cuenta lo agotados que estamos. Porque es verdad que, cuando nos encontramos respirando durante cierto tiempo el mismo aire viciado, nuestra vitalidad desciende sensiblemente y cualquier proyecto se nos hace mucho más cuesta arriba.

Una vez aclarado esto, me parece interesante plantear una estrategia para activar ese proceso de arranque. Cada cual puede establecer la suya, personalizarla, por así decirlo. Debemos recordar que estamos trabajando con el elemento Metal, símbolo del método

y el orden. El propio elemento nos ofrece un recurso valiosísimo con el que podemos trabajar para fortalecer nuestra capacidad de soltar —concepto protagonista con este cristal—, de eliminar lo viejo para dar paso a lo nuevo, y no debemos desperdiciarlo.

Hace mucho tiempo descubrí los mapas mentales de Tony Buzan, una herramienta maravillosa para plasmar ideas y estructurarlas. Un mapa mental no es más que un esquema con forma de neurona. En el centro escribes la idea con la que quieres trabajar y de ahí vas sacando ramificaciones que a su vez puedes volver a ramificar, diseccionando cada vez más la idea original. Yo lo utilizo mucho cuando tengo un objetivo marcado que no sé cómo empezar a abordar. Paso del concepto que debo trabajar a encontrar soluciones lo más sencillas posibles que me lleven a la consecución de mi meta, esquematizándolo todo, cuanto más mejor. Desde mi punto de vista, con este método encontramos múltiples beneficios como, por ejemplo, no agobiarnos con el tiempo que necesitamos para lograr lo que necesitamos, o concentrarnos en pequeños pero asequibles objetivos, algo que refuerza nuestra confianza y nuestra valía, porque podemos sentirnos capaces de llevarlos a cabo. Ir cumpliendo estos pequeños objetivos también crea la inercia necesaria para hacer florecer el hábito que buscamos, y esta creación de nuevos hábitos amplifica sin duda nuestra conciencia; nos ayuda a darnos cuenta de que podemos afrontar los cambios sin necesidad de tanto sufrimiento, paso a paso y de forma progresiva y natural.

Salir de un estado de estancamiento no es fácil, pero podemos hacerlo. Y quizás podemos empezar por crear un plan.

Piensa por un momento en los niveles de estancamiento en tu vida. A nivel físico podría manifestarse en un tipo de alimentación inadecuada que no eres capaz de transformar en una más sana, dejar de vivir de forma tan sedentaria y comenzar a vivir más activamente, dormir un poco más de tiempo, o quizás soltar el tabaco o cualquier otra droga. A nivel psicoemocional quizás necesites bajar tus niveles de estrés, cambiar aquello que te hace sentir sobrepasada/o, liberarte de la compañía de personas que te hacen sentir mal o incluso soltar aquello que hace que la tristeza sea una constante compañía. Así podríamos seguir, plasmando sin

temor ni vergüenza aquello que experimentamos como una habitación cargada y sin salida.

Después tienes que ir desgranando, creando recursos que creas que te pueden ayudar a restaurar la situación. No te pongas límites y no dejes de plasmar lo que se te ocurra. Lo que para muchos no vale, quizás para ti sí. Utiliza tu imaginación y sé lo más creativa/o posible. Personaliza tu plan y adáptalo a ti todo lo que puedas, recordando que lo más importante es caminar, sea como sea, para lograr renovar el aire de nuestra habitación, para recuperar la salud y volver a conectar con el disfrute y la belleza de la vida.

Soltar es dejar partir todo aquello que nos atrapa en nuestra incómoda zona cómoda, es tener claro no solo que tenemos un futuro, sino que además este futuro es digno y merecemos vivirlo con plenitud. En cuanto comenzamos a eliminar aquello que nos sobra, le damos la oportunidad a la vida de penetrar en nuestro interior con su inmenso y vibrante caudal, y que toda esa abundancia se manifieste a su vez en nuestro entorno.

Soltar también es compartir, es no temer a quedarnos sin y darnos cuenta de que podemos vivir con. Es la unidad que aflora imparable al permitir que la separación haga su trabajo con fluidez. Soltar suma, no resta, a pesar de lo que pudiéramos creer.

Tengo una buena amiga que llevaba mucho tiempo sin pareja. No sentía que la necesitara, pero le apetecía muchísimo comenzar a compartir de nuevo su maravillosa vida con alguien a su lado con quien poder seguir creciendo. Un día me dijo:

—Sabela. Me he dado cuenta de que no tengo espacio en mi casa para otra persona. Si ahora mismo quisiera que entrase alguien para quedarse, ¡no tendría dónde meter sus cosas!

—¿Y qué tienes pensado?

—Hacerle espacio, claro.

—Pero ¿ya conoces a alguien?, ¿hay alguien que todavía no conozco?

—No lo conoces tú y tampoco lo conozco yo, pero si no le hago sitio no va a poder quedarse. Así que se lo voy a poner apetitoso para que le apetezca aparecer.

Qué bella forma de verlo…

Esa misma semana comenzó a crear espacio tirando cosas estropeadas que ni siquiera podía arreglar, donando muchas otras que hacía mucho que no utilizaba, liberando y desempolvando armarios y devolviéndole la vitalidad a un hogar que ya era hermoso, pero estaba hecho para una sola persona que además, apenas lo disfrutaba debido a su trabajo. Mi amiga llevaba años sin pareja estable, pero este acto de soltar no solo le devolvió vitalidad a su hogar, sobre todo se la inyectó a ella misma, y no tardó más que unos pocos meses en encontrar a su pareja actual, una gran persona en la que se puede apoyar y con la que puede compartir. Dos buenas personas que se aman y crecen la una al lado de la otra.

Soltar nos predispone a recibir, a sumar, a llenarnos con más y mejores nutrientes; nos predispone a la vida.

¿En qué áreas de tu vida te sientes saturada/o? ¿Qué haces para solucionarlo?

¿Te apetece hacer limpieza de algo o cambiar alguna situación? ¿Cuál es el primer paso que vas a dar?

¿Te cuesta compartir? ¿Qué relación tienes con este concepto?

¿Podrías hacer una lista con tres cosas que crees que te restan en tu vida? Imagínate soltándolas. Ahora imagina lo que puedes recibir después de soltarlas. ¿Qué te hace sentir esto? ¿Qué sientes al sentir eso?

SU MOMENTO:

Estupendo trabajar con este cristal en momentos en los que necesitamos contactar de nuevo con nuestra capacidad de eliminación, con el concepto de soltar y hacer limpieza.

Lo utilizo también en etapas de descenso o falta de vitalidad, como símbolo que recuerde los pasos establecidos para recuperarla.

Muy útil con personas que tienden a acumular cosas y que desean crear de nuevo un estado de fluidez.

Es interesante en momentos de colapso o estancamiento, vinculándolo con todos los pasos activos que tomemos para modificar la situación. De esta forma, cuando sintamos pereza o debilidad, podremos utilizar este vínculo para activarnos de nuevo.

Es estupendo cuando intentamos comprometernos con un método o un plan de acción, utilizándolo de la forma que hemos visto, como vínculo psicoemocional que nos ayude a tomar contacto con la disciplina y la fuerza de voluntad.

Sin duda lo utilizo también con personas dogmáticas, que quizás busquen tener razón para sentirse más respetados o intenten inculcar por la fuerza a otros una moralidad con la que ellos se sienten más seguros.

Me parece un cristal a tener en cuenta cuando necesitamos tomar contacto o reflexionar sobre el concepto de compartir y, sin duda, para trabajar también con el concepto de carencia.

ESPATO DE ISLANDIA

$CaCO_3$

«La ecuanimidad es como la ambrosía,

de un sabor sumamente agradable»

Yoga Vasishtha.

.

DUREZA: 3.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Blanco.

ELEMENTO: Metal.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Ecuanimidad.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

De mirada viva y despierta, con un carácter firme pero tranquilo, con un interior justo y noble. Habla con claridad, con muy pocas palabras y una franqueza impecable, que no implacable; por ello, a veces, sobre todo cuando somos capaces de ver la verdad en sus palabras, nos puede hacer sentir que una batidora ha agitado nuestro interior, nuestra conciencia. Quizás esta parte de su carácter sea lo que más llame la atención en él, su honestidad y lo directo de sus palabras, su capacidad para plasmar la realidad y exprimir la verdad que esta nos ofrece. Parece que ha sido capaz de ver a través de nuestro disfraz, de ver la verdadera naturaleza de nuestro espíritu, incluso aquellos detalles guardados entre tinieblas. Especialmente estos.

Cierto es que, ni juzga lo que a priori es capaz de ver ni se expresa intentando provocar ningún daño. Simplemente lo ve y, si le parece

curioso o no lo comprende, así lo expresa. Sin más. Su mente está regida por la objetividad, así que cuando lo que ve no cuadra con lo que percibe de fondo, tiende a hacerlo saber por el mero hecho de ordenar las piezas del puzle humano que tiene delante. Su mente es así, ordenada, siempre detrás de la armonía, con un afán por la claridad y limpieza de pensamientos y actitudes que no tiene igual, regada con una profunda intuición, por lo que busca lo mismo a su alrededor, y si lo que distingue no encaja, enseguida se pone a funcionar para que sí lo haga.

Desde luego, no deja indiferente a nadie que lo rodea, creando en su entorno una atmósfera de admiración y algo de alerta. A su alrededor, nadie que lo conozca es capaz de hablar de forma trivial o sin pensar, quizás para no recibir un baño de abrumadora realidad.

A pesar de su talento para poner las cosas en su sitio, no tiene problemas para socializar, más bien todo lo contrario. Es capaz de darse cuenta de la emoción que hay detrás de un conflicto, tanto por su parte como por la del otro, y hace todo lo que está en su mano para que ninguna de las dos gobierne la situación. Si esto llegase a suceder, sentiría que de algún modo no está siendo constructivo y mucho menos consciente del momento que está viviendo, y aunque tampoco convertiría este error en el eje de su existencia, prefiere trabajar para hacer del conflicto una oportunidad de acercamiento en el que las dos partes, pero sobre todo él, sean capaces de encontrar un punto donde apoyarse para seguir creciendo como personas.

~ *En desequilibrio…*

Su mirada se vuelve fría y turbia, al igual que su carácter. La frustración invade su interior, por el simple hecho de no encajar las infinitas contradicciones a las que la vida nos expone. Se siente desencajado y algo perdido, como indeciso, de forma que al expresarse sus palabras están teñidas de brusquedad y dogmatismo. Intenta en cierta forma, encontrar el orden a las bravas, imponiendo

la idea de orden que tiene en su cabeza. Pero la existencia está repleta de dualidad, desorden y paradojas.

En desequilibrio no es capaz de gestionar las discordancias con las que se topa, lo que le genera una profunda sensación de desengaño, abatimiento y una fuerte desorientación. Juzga todo lo que ve de manera implacable, con una fiera necesidad de colocar en su sitio a cualquiera que se le ponga delante, y una intensa desesperación, en el fondo, por mantenerlo todo bajo control. La pérdida de este control lo desmonta, asusta y retrae, creándole emociones que van desde la tristeza a la ira, aunque esta última no es capaz de percibirla, porque se esconde detrás de la primera. Es a veces, en su expresión cargada de tono violento, cuando se puede uno imaginar el caos interno que puede estar experimentando.

Tiene una gran capacidad de ver con claridad a través de las nubes que envuelven el alma, pero esta se distorsiona y desvirtúa en el momento que no es capaz de encajar lo que ve, lo que sucede cuando endiosa esta capacidad en vez de seguir utilizándola como lo que es: una herramienta.

La seguridad en sí mismo se debilita y su intuición merma cada vez más. Si esta antes le permitía percibir más allá de la niebla, ahora, debilitada, ya no es capaz de enviarle la información que precisa. Ha puesto toda su seguridad en manos de su intuición, enviándole una insana atención, endiosándola y, por lo tanto, separándose de ella, y lo que ha conseguido es que la información se distorsione y minimice. Pasa de tener auténtica conexión con lo divino a conectarse con la apariencia. Mientras que antes veía la Verdad, ahora ve su realidad, y es así como la desorientación se afianza en su corazón.

Se siente incompleto, algo le falta, y no sabe qué puede ser. La melancolía se hace evidente en su mirada, y aunque sus seres queridos lo intenten animar, puede que no sean capaces de lograrlo. Siente que se separa de lo que antes le hacía sentir vivo y, si no busca ayuda de inmediato, es muy posible que comience a caer en depresión. Se aísla, siendo incapaz de comunicarse como antes, conteniendo sus emociones y permitiendo que comiencen a campar a sus anchas sin nada que las dirija u oriente. Su interior se vuelve caótico y en completo desorden, todo lo contrario a su naturaleza

en estado de equilibrio.

APRENDIZAJE:

El espato de Islandia nos invita a acercarnos al valor de la ecuanimidad.

Muchas filosofías, religiones y diferentes disciplinas hablan de este concepto, cada una en sus términos y con sus rasgos, pero todas coinciden en que es un valor elevado, que es muy importante trabajar para que se dé y tratar por todos los medios de asumirlo conscientemente como parte de nuestro ser.

Hay una pregunta que puede hacernos entender una pequeña parte de lo que significa ser ecuánime: ante un halago, ¿te sientes y reaccionas igual que ante una ofensa?

La mayor parte de las personas contestarán con un no rotundo, justificándolo vehementemente con todas sus razones. ¡Es que no podemos actuar igual ante una caricia que ante un bofetón! ¿Cierto?

Pues lo cierto es que las personas que viven desde la ecuanimidad no es que respondan igual ante las dos situaciones, pero su actuación en ambos casos sí que surge del mismo lugar: de la calma, el equilibrio y el desapego. Sin juzgar a la persona que ha halagado u ofendido como buena o mala, ni tampoco a la situación. Son empáticos y buscan ante todo la verdad que subyace tras la emoción, las palabras o la acción recibida. Así que para mí, la ecuanimidad es la suma de un puñado de valores y conceptos que a la vez nos hacen de filtro para saber si realmente nos acercamos a ella: la despersonalización (no tomarnos de forma personal todo lo que nos digan, tal como recomienda Miguel Ruiz en Los cuatro acuerdos), la escucha activa (prestar plena atención a lo que nos están diciendo sin juzgar), la empatía, el pensamiento crítico y la humildad.

Si estos valores de por sí ya me parecen difíciles de alcanzar por separado, no digamos todos juntos. Por ello creo que la ecuanimidad no es un talento con el que se nazca y se viva desde él constantemente. Desde mi punto de vista, es un estado que se debe trabajar intensamente y en profundidad, y después de ponerlo todo de nuestra parte comenzaremos a tener pequeños destellos de su presencia. Con el paso del tiempo, y dependiendo del nivel de compromiso que cada uno tenga consigo mismo y su desarrollo, estos destellos se harán cada vez menos fugaces y más presentes, de forma que podamos vivir más tiempo desde ahí y no tanto desde el ego. No es que nos vayamos a iluminar como auténticos Budas, pero estaremos más cerca de la libertad y el verdadero equilibrio interno.

La última vez que pude experimentar este estado, debo decir que fue francamente una sensación de aire fresco, de plena libertad. Alguien cercano se enfadó por algo que habían hecho mis hijos y acabó por abroncarme introduciendo en la perorata alguna que otra falta de respeto. Escuché a esta persona y permití que se desahogase, porque sentía que no estaba enfadado conmigo; estaba enfadado consigo mismo y su contexto. Había cargado buena parte del enfado con sus circunstancias y lo estaba volcando en la persona que percibió como más débil o vulnerable (quizás mi forma habitualmente dulce de expresarme da lugar a esta percepción, aunque lo cierto es que yo no me sentí en ese momento débil, y tampoco me siento así habitualmente). El caso es que pude vivir la situación desde la calma, primero porque pude despersonalizar, y esto a su vez me ayudó a sentir y experimentar la situación con el mínimo prejuicio. Pude percibir la verdad detrás de aquel enfado y sentir compasión por aquella persona. Pude darme cuenta de que cualquiera puede ocupar el lugar del verdugo, especialmente en ciertos contextos y experiencias de vida, y todo ello me llevó al perdón: a soltar esa sensación de que esa persona me pudiese deber algo. No me debe nada y yo no se lo debo a ella. Somos dos personas que hacen lo que pueden con lo que tienen, y con lo que buenamente pueden darse cuenta. Simplemente.

En ese momento no sentí la necesidad de frenar el supuesto abuso porque, sinceramente, no me sentí atacada. Me estaban abroncando y faltando al respeto, pero no sentí ni el más mínimo daño a mi integridad, quizás porque fui consciente del gobierno del ego de

esta persona y de la cantidad de veces que el mío también ha gobernado y aún gobierna. No era la persona la que me estaba abroncando, era todo el conjunto de sus condicionamientos y su memoria, y así fue como lo viví. Esto no significa que yo respondiese correctamente. Probablemente tendría que haber mostrado de forma clara mis límites, las sanas fronteras con las que contaba, pero no lo hice porque con toda franqueza no las sentí en ningún momento dañadas. Mi confianza estaba intacta.

La ecuanimidad es un valor elevado. Trabajar por responder desde ella es sano, una orden directa de un alma presente.

¿Qué sientes ante un halago?, ¿y ante una ofensa? ¿Desde qué aspecto de tu interior respondes en cada caso?

¿Has sido capaz de escuchar a una persona estando plenamente presente y sin juzgarla? ¿Cómo te has sentido después?

¿Te crees todo lo que te cuentan o tratas de buscar información lo más completa posible de forma independiente?

¿Sientes que tus opiniones son más acertadas que las del resto y que rara vez te equivocas? ¿Qué sientes con respecto a ello?

SU MOMENTO:

Como cristal me parece muy interesante utilizarlo en momentos en los que el estrés nos gana la partida por no haber sabido gestionar las discordancias que nos ofrece la vida, dualidades tan básicas y a la vez tan profundas como el bien y el mal, el odio y el amor, el sufrimiento y el gozo.

Es uno de los cristales que utilizo también para trabajar con los juicios, cuando hay tantos que parece que vivimos de forma constante en un «lunes negro». Nos ayuda a ver la luz a través de las nubes, a conectar con la calidez que nos ofrece la confianza, pero

también a conectar de nuevo con la fluidez, con la posibilidad de abrir la mano y soltar el exceso de control que nos hemos autoimpuesto.

Otro de los momentos en el que lo podemos usar es aquel en el que el aislamiento comienza a gobernar nuestra vida. A veces, de tanto juicio que hacemos, de tanta susceptibilidad que sufrimos y de tanta suposición que nos hacemos, acabamos por separarnos de la gente, quizás para evitar que nos hagan daño, quizás porque sentimos que no nos pueden aportar mucho más, o incluso por simple pereza. En cuanto comenzamos a aislarnos, perdemos una oportunidad de crecer y desarrollarnos como pocas. Es con el contacto y la interactuación, con el roce e inclusive con el conflicto, cuando más impulso podemos llegar a tomar, cuando podemos dar grandes saltos de conciencia.

Podemos utilizar el espato de Islandia para acompañarnos en sesiones de relajación o visualización enfocadas en conceptos como dar, soltar, transformar, abrirse, contacto, espontaneidad o límites, por ejemplo.

Es ideal también cuando se tiene la sensación de estar perdido y desorientado, con respecto a cualquier tema de la vida. Nos ayuda a centrarnos en lo verdaderamente esencial, en aquello que más luz nos aporta, y a contactar de nuevo con algo tan importante como el estado de calma.

JASPE DÁLMATA

Roca ígnea. Cuarzo y feldespato, con inclusiones de minerales como la turmalina.

«En vida, el hombre es elástico y evoluciona.

Al momento de la muerte es rígido e inmutable.

Las plantas al sol son flexibles y fibrosas

pero parecen secas y resquebrajadas.

Por ello lo elástico y flexible se asocia a la vida

y lo rígido e inmutable da la mano a la muerte»

Lao Tse.

.

DUREZA: 6,5 – 7.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Metal.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Flexibilidad.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

De temperamento apacible y sosegado, el jaspe dálmata observa el mundo con la mirada de un anciano. Es de naturaleza equilibrada. No habla mucho ni poco, pero desde luego tiene un indudable don para calmar y hacer reflexionar a todo aquel que sea de carácter más caliente o violento.

Es un negociador nato, y puede convencer a cualquiera sobre lo adecuado de hacer las cosas con perspectiva y lo más templadamente posible, sin permitir que las emociones tomen el timón sobre las decisiones, buscando el máximo provecho de las circunstancias, para todos. Siempre intenta que la observación, el análisis y la tranquilidad estén al mando en situación de conflicto. Esto no quiere decir que su carácter sea indiferente, de hecho es cálido en sus relaciones, pero esta calidez no nacerá de la emocionalidad, sino del Alma, de un lugar bastante más elevado,

donde moran la intuición y la sabiduría.

Es amable y educado, atento y correcto, pero en el limbo entre lo frío y lo caliente. Digamos que es en ese limbo donde encuentra el filtro idóneo que le aporta sensación de verdadera seguridad. Hacer un intercambio claro, limpio y controlado con el medio que le rodea es lo que sabe que le va a acercar a la salud y el arma definitiva para afrontar cualquier desafío. Su templanza interna es tan importante para él, que hará lo necesario para encontrar la justa flexibilidad en aquello que haga. No siente que le sobre ni que le falte nada, y se esfuerza para mantener este estado. Para él nada es imprescindible, así que en la sencillez encuentra la plenitud; en la sencillez y la simplicidad encuentra el espacio que fortalece su sensación de libertad.

Vive equilibradamente en el mundo de lo material, de lo sólido, con los pies en la tierra, pero lo observa todo desde una perspectiva espiritual y de transformación. Se adapta perfectamente a las circunstancias, desde la calma y la confianza, siendo objetivo con lo que está experimentando. Es sensible a los ritmos de su cuerpo, especialmente al de su respiración, y elige los mejores espacios naturales para tomar contacto con un aire más puro, más cargado de energía, que lo haga sentirse en armonía con la vida y totalmente unido e integrado con el entorno. En ese espacio natural, libre de contaminación, se abre a la posibilidad de reflexionar, pero sobre todo de encontrarse consigo mismo.

Disfruta enormemente de las pequeñas cosas que la vida le regala, y las agradece profundamente. Se adapta a la realidad que le ha tocado vivir sin ningún tipo de conflicto, y mantiene un fuerte sentido común que le permite sacar provecho de cada situación experimentada.

~ *En desequilibrio…*

Su capacidad para mantenerse al margen de la emocionalidad se viene a pique. Su temperamento se vuelve inestable y algo

descontrolado, con altibajos en el estado de ánimo que pueden pasar de la frustración al desánimo en muy poco tiempo. Cuando habla, ya no tiene cuidado con las palabras y la forma en que las dice, especialmente en esos momentos de frustración en los que tenderá a dejarse llevar por su propia violencia verbal, algo que indudablemente le acarrea algún que otro conflicto. Su carácter se sobrecalienta, haciendo que pierda justo lo que tanto lo caracterizaba: la templanza.

Ahora no es capaz de mantener la moderación y nota cómo su naturaleza insegura le juega malas pasadas, le hace tomar decisiones con las que en otro momento no estaría para nada de acuerdo; decisiones que no están tomadas desde la lucidez y con comprensión, sino desde el temor. Miedo, unas veces, a ser juzgado, otras veces al pasado y a que este se repita, otras veces al tiempo, como si fuese un enemigo con el que constantemente tuviese que pelear. Se vuelve insociable e hipócrita, y deja claro que no presta atención ni a lo que emite a su alrededor ni a lo que recibe. De ser un gran negociador, con una comunicación clara y muy prudente, pasa a expresarse como un falso profeta, un charlatán, irreflexivo e insensato.

Tiende a poner obstáculos allá donde vaya, debido a su creciente sensación de debilidad y represión. Está lleno de prejuicios y ofuscación, que no le permiten llegar a la maravillosa sensación de seguridad y fuerza que otorga la flexibilidad.

La falta de plenitud interior cada vez se le hace una carga más difícil de llevar. Ya no sabe cuáles son sus objetivos, y duda de los que antes tenía. Además, la calidad y cantidad de sus relaciones ha bajado sensiblemente, porque él mismo se ha puesto barreras que le impiden alcanzar la luz necesaria que le haría comprender su estado y, por consiguiente, lo que le rodea. Ahora todo lo ve complejo e inalcanzable, una abrumadora montaña contra la que pelea pero que no se ve capaz de superar.

Su sensibilidad se debilita con respecto a su cuerpo y a sus emociones, con respecto a sus ritmos, por lo que cada vez le cuesta más identificar cuándo necesita recargar pilas en un entorno más limpio. Esto, a su vez, le lleva a una pérdida significativa de vitalidad, haciendo que se sienta todavía más lento que de

costumbre, más cansado e inevitablemente bajo de moral y desanimado, incluso deprimido. Su cuerpo y su mente se embotan, cargados y densos, sin permitirle ni reflexionar con la lucidez de siempre ni tomar decisiones con un mínimo de sensatez.

APRENDIZAJE:

El jaspe dálmata nos propone prestar atención a la flexibilidad, tanto física como mental. Estas se retroalimentan entre ellas, e influyen una sobre la otra. La flexibilidad nos acerca a la salud, haciendo que nuestras fronteras con respecto al medio externo estén en el punto justo para saber qué debemos asumir y qué no, con qué podemos colaborar y con qué perdemos el tiempo.

Prestar atención a nuestra flexibilidad nos permite afrontar los desafíos de la vida con plena capacidad de adaptación, es cierto, pero también con una mente abierta y despierta que sea capaz de darse cuenta del aprendizaje que subyace a una experiencia. La flexibilidad le abre las puertas a la sensibilidad, permitiendo que esta aflore en nuestro interior y nos ofrezca la capacidad de descubrir la belleza, tanto en nosotros mismos como en nuestro entorno.

Pienso en la flexibilidad como el punto en el que una cuerda se mantiene firme y a la vez maleable, como el centro entre la rigidez y la laxitud. Dos extremos: en el primero se percibe una flexibilidad en déficit y en la segunda, en exceso.

Este maravilloso concepto sobre el que el jaspe dálmata nos invita a reflexionar representa parte de la extraordinaria capacidad del ser humano para empatizar, para confiar en sí mismo y en el fluir de la vida, para respetar nuestros ciclos y ritmos, pero también los del entorno, y para escuchar activamente y respetar también las opiniones ajenas, sacando provecho de aquellas que incluso se enfrentan a las propias. La flexibilidad abre el campo de visión y nutre intensamente el pensamiento crítico, tan importante en el proceso de independizarse y retornar a la libertad.

Cuando empezaba mi formación de Shiatsu, una de las partes importantes era el trabajo corporal, maravillosamente diverso y esclarecedor. En uno de los ejercicios de una serie de estiramientos, pude darme cuenta de que no estaba escuchando a mi cuerpo, y por lo tanto, tampoco lo estaba respetando; estaba poniendo mi atención en el exterior, en cómo hacían el ejercicio mis compañeros y hasta dónde eran capaces de llegar. No me di cuenta de esto al inicio del estiramiento, lo hice al final, después de haber sufrido un tirón importante que me dejó como recuerdo una lesión que aún me saluda de vez en cuando hoy en día. Muchas veces a lo largo de mi vida he recibido baños de realidad, bofetones que me han ayudado a volver a conectar con el valor de la humildad y con mis propios límites, y todos ellos provenían de una evidente rigidez, tanto física como mental. La flexibilidad nos hace tolerantes, sin duda, pero si nos damos la oportunidad de trabajarla también nos convierte en personas capaces de afrontar la realidad tal cual es y responder con creatividad, cara a la resolución de un conflicto, y también para recuperarnos positivamente de un impacto.

Pienso en las pruebas de seguridad que se les hacen a los coches antes de sacarlos al mercado. En ellas podemos ver cómo ante un choque frontal, el flexible material de los nuevos modelos es capaz de arrugarse como un acordeón para amortiguar el golpe y que el dummie salga lo más ileso posible. El material de los automóviles antiguos era más rígido y pesado, por lo que, ante una colisión, los ocupantes del interior salían peor parados al ser ellos los que recibían la mayor carga de impacto, y no la carrocería, que solía acabar con pocos abollones. Este es un ejemplo que quizás pueda ayudarnos a comprender la importancia de la flexibilidad con respecto al concepto de seguridad interior.

Si el chasis del coche es nuestro cuerpo físico, el motor correspondería a las emociones y el chófer a nuestra mente (utilizando de nuevo el enfoque de Annie Marquier en La libertad de ser como ejemplo). Nuestra alma, la pura esencia que somos, va detrás dirigiendo al chófer, si se lo permitimos. Viajar en un coche construido con materiales rígidos o demasiado blandos sería fatal para nosotros en un accidente. De igual manera sería fatal si permitiéramos que el caballaje del motor pidiera darle demasiado peso al acelerador y se lo diéramos, que es lo que sucede si dejamos

que sea la emoción la que gobierne y no la mente bien dirigida. Lo mismo ocurre con la mente si se empecina en ir por donde ella cree que debe ir, desoyendo las directrices del alma, obstinándose en seguir por el camino que conoce, a pesar de que siempre la lleva al mismo sitio, que no es precisamente el hogar.

La flexibilidad permite que nuestros cuerpos inferiores (cuerpo físico, emoción y mente) trabajen en armonía, con soltura y firmeza a la vez; al servicio del alma, de forma que esta se pueda expresar empapando nuestra existencia con maravillosos valores y recursos que fomenten nuestro constante crecimiento y desarrollo.

¿Crees que has abusado de ti misma/o, que has sobrepasado tus límites? Y si es así ¿en qué sentido? ¿Qué te hace sentir esto?

¿Cómo te relacionas con tu entorno?, ¿sientes que das y recibes de forma equilibrada? Y si no es así ¿a qué lo atribuyes?

¿Escuchas a tu cuerpo? ¿Qué te dice?

¿Existe en tu cuerpo un equilibrio entre fuerza y elasticidad? ¿Cuál de las dos sientes que tiene mayor protagonismo? ¿Qué crees que lo motiva? ¿Cómo te afecta a tu vida diaria?

SU MOMENTO:

Me gusta mucho aprovechar este cristal en sesiones de estiramientos para trabajar con los límites, tanto físicos como psicoemocionales. Lo suelo utilizar antes y después de la sesión para ayudarnos a tomar contacto con el concepto de las propias fronteras internas, para saber primero cómo son, qué ha podido suceder para que sean así y cómo hacer para que recuperen un estado óptimo de salud.

En personas de carácter caliente o iracundo —quizás más temperamental— el contacto con este cristal suele hacerlas sentir más en calma. Les enfría el genio, por así decirlo y, desde ahí, son

capaces de reflexionar y analizar las circunstancias con algo más de perspectiva.

Lo suelo utilizar también en situaciones en las que la comunicación con alguien del entorno es dañina o incluso nula. La interactuación en un primer momento no suele mejorar, eso vendrá con el tiempo, pero lo que sí nos ofrece este cristal es la posibilidad de retomar el contacto con nosotros mismos, de ayudarnos a darnos cuenta de cuáles son nuestros ritmos, nuestros tiempos y también de nuestra vitalidad. En el momento que esto sucede, se nos abre la posibilidad de operar los cambios necesarios para sentirnos mejor, y es cuando estos cambios se dan, cuando la comunicación afectada también comienza a mejorar.

También nos invita a tener una visión de conjunto más justa y objetiva, de forma que no veamos límites donde realmente no los hay.

Me parece interesante utilizarlo para tomar contacto con nuestra flexibilidad, sea al nivel que sea, a darnos cuenta de dónde y cuándo somos demasiado rígidos y dónde demasiado laxos, sin tono ni firmeza.

SELENITA



$CaSO_4 \cdot 2H_2O$

«Es grave confundir la anestesia con la esperanza;

También lo es tomar el noble rábano de la paciencia

por las ruines hojas —lacias, ajadas, trémulas— de la renunciación»

Camilo José Cela.

.

DUREZA: 1,5 – 2.

SISTEMA CRISTALINO: Monoclínico.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Metal.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Paciencia.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

De mirada penetrante y temperamento suave, la selenita tiene una mente tremendamente lúcida, de carácter alegre. Su conciencia despierta la hace un ser comprensivo y empático, del todo conectado consigo mismo y las luces y sombras que emanan de los que lo rodean. Su sabiduría brota del cúmulo de experiencias, unas compartidas y otras no, que ha tenido a lo largo de toda su vida. Estas experiencias han sido atendidas desde una visión sutil y perspicaz, capaz de sacarles el máximo beneficio cara a su continuo desarrollo.

Es franca y honrada, pero siempre constructiva. Aporta sensatez y conocimiento, ética y moralidad a todos aquellos que tengan el placer de unirse a ella. Es como un bálsamo para el alma, siempre culta y reconfortante. La tolerancia es uno de sus pilares, al igual que la paciencia, permitiendo que se aprecie en ella una actitud

libre de manías, prejuicios o tabús. Su luz alumbra a todos por igual, y en su casa considera que todos somos iguales, sin condiciones, así que intenta ser lo más justa posible con respecto a sus allegados.

Su apacible carácter la hace además una excelente maestra a la que pedirle orientación, dejando claro que no encontraremos ningún dedo acusador que nos incrimine o señale nuestras faltas, simplemente sinceridad, claridad, intimidad, discreción y una refrescante inteligencia, que nos ayuda a saber en qué posición nos encontramos y qué podemos esperar de las circunstancias. Es muy intuitiva y a la vez sabe modular bien la emotividad, por lo que difícilmente la vemos dejarse llevar por sus impulsos. Aprende más a través de la experimentación, el arte o la búsqueda de lo oculto, que a través de los libros o la vía intelectual, así que su naturaleza es predominantemente femenina.

Es perseverante, paciente y tiende a ofrecer siempre lo mejor de sí misma en cualquier proyecto en el que se involucre, sea grande o pequeño. Le encantan el orden y la limpieza, y si puede ser, unidos a un ambiente lo más minimalista posible. Si puede quedarse con lo esencial mejor que mejor, así no tiene que preocuparse por deshacerse de nada muy a menudo.

Su forma de ser invita a las personas a reunirse en su casa, donde encuentran un espacio común donde todos se sienten cómodos y atendidos, donde encuentran a una persona especialmente sensata, con presencia, que conoce su lugar y no les va a juzgar.

~ En desequilibrio…

El descontrol se hace evidente, tanto emocional como mental. Su confusión aumenta debido a la inestabilidad emocional. Unas veces muestra una frialdad implacable y otras veces golpea al mundo con arrebatos de euforia, rabia o incluso soberbia, uno de los venenos que emergen de la inseguridad. Pierde poco a poco lo que más llamaba la atención en ella, justamente su capacidad de mantenerse

neutral e imparcial, aplicando su doctrina a golpe de autoridad.

Por supuesto ya no se acerca a la empatía, pero tampoco simpatiza, simplemente asienta sus creencias e ideales en las mentes de quienes la escuchan, le dan igual el tipo y nivel de sufrimiento de su interlocutor. Sin darse cuenta, destruye, en vez de construir, marginando a todo aquel que no vea las cosas tal y como las ve ella. Se vuelve intolerante y santurrona, así que es capaz de mantener pocos amigos.

La paciencia brilla por su ausencia, lo que le genera muchísimo desasosiego y frustración, una sensación de fracaso que difícilmente se puede quitar de encima. Además de todo esto, dejará de aportar claridad a sus interrelaciones, por lo que sus comunicaciones se verán profundamente limitadas. De forma progresiva, verá cómo su vida se contrae y empalidece, provocándole una soledad que la envuelve en melancolía, tristeza y una enorme sensación de separación con respecto al mundo. De cara a la galería muestra a la juez implacable, dogmática e intolerante, pero el desconsuelo y la desolación son los que realmente gobiernan su interior.

Ya no es capaz de saborear el fruto de sus experiencias, totalmente ciega a la esencia que le pueden llegar a ofrecer. De esta forma, la negatividad se instala en su interior y algunos elementos nocivos surgen para aumentar su sensación de inadecuación. Efectivamente, se siente inadecuada, como si su mera existencia ya no tuviese razón de ser, o simplemente fuese contraproducente para su entorno.

Mientras que antes era plenamente consciente de sus propios ciclos, de forma cristalina, tanto que era capaz de señalar finamente sus sombras, ahora esa extremada sensibilidad se difumina e inclina como lo hace el sol en el momento de anochecer.

Su inquietud, pero sobre todo sus pensamientos negativos, su debilitada capacidad de atención y su tendencia al victimismo, hacen que las personas de su entorno ya no deseen reunirse con ella. Su casa comienza a desocuparse, creando en su vida una soledad con la que no se relaciona nada bien. Por un lado parece que le encanta, porque así no tiene que aguantar a nadie, pero por otro lado le genera un vacío que la hunde en una sensación de

pérdida que la entristece todavía más.

APRENDIZAJE:

Uno de los valores con los que podemos volver a conectar al trabajar con la selenita es la paciencia. Este es otro valor elevado, íntimamente vinculado al alma, y que mucha gente confunde con otra cosa con la que nada tiene que ver y que además brota de una fuente distinta: el aguante. Es más, paciencia y aguante, desde mi punto de vista, son antagónicos.

La paciencia está descrita en la RAE de la siguiente forma: «Capacidad de padecer o soportar algo sin alterarse». Es raro que no esté de acuerdo con la RAE, pero en este caso no lo estoy. Desde luego este no es más que mi aprendizaje, mi forma de comprender un concepto después de haber reflexionado sobre él. Sin lugar a dudas, puedo estar equivocada y, si es así, me abro a rectificar y continuar aprendiendo.

De la palabra padecer, la misma RAE dice lo siguiente: «Sentir física y corporalmente un daño, dolor, enfermedad, pena o castigo». «Soportar agravios, injurias, pesares, etc.». «Sufrir».

Sufrir… eso es justamente lo que nos sucede cuando aguantamos una situación que no nos gusta. Callamos y no actuamos, o por temor al conflicto o al que nos inflige dolor, muchas veces por falta de autoestima o seguridad en nosotros mismos. Sentimos el daño, el dolor y la pena, los agravios e incluso los malos tratos y, efectivamente, por fuera parece que no nos alteramos, pero por dentro sentimos claramente el sufrimiento. Si padecemos sufrimos, y si sufrimos y no actuamos, no vivimos desde la paciencia, solo estamos aguantando una situación, solo somos víctimas o mártires, algo que no es ningún valor elevado y que, desde luego, no nos lleva a ninguna parte.

Vivir con paciencia es vivir y experimentar las diferentes adversidades de la vida con un interior pleno de calma y paz

interior, sin que efectivamente esa paz se vea alterada, y para que esto se dé necesitamos conocernos bien a nosotros mismos. Si nos preguntamos ante qué conflictos perdemos la calma, podremos percibir qué es lo que necesitamos trabajar para acercarnos a la paciencia.

Ante la lentitud, por ejemplo, es muy habitual impacientarse, algo que quizás se deba a la mala relación que tenemos con ella. Podemos contemplar cómo a veces ni la amamos ni mucho menos la disfrutamos. A mí me ha costado casi toda mi vida amar mi propia lentitud. Nos han enseñado a valorar mucho más la rapidez y todo lo que tenga que ver con ella, y a rechazar todo lo que implique lo contrario. Yo me consideraba una persona lenta, algo que me generaba muchísima frustración y malestar. Me despreciaba por ello muchas veces, hasta que una de mis profesoras de Shiatsu me dijo: «Qué bonita tu lentitud, Sabela. Un valor femenino maravilloso».

Aquella frase me caló profundamente. Esa simple frase supuso el inicio de un importante cambio en mí y mi forma de contemplar el mundo que me rodeaba. De repente, la lentitud valía tanto como la rapidez, aportando cosas diferentes a mi vida. Este pensamiento hizo que mi autoestima creciera exponencialmente, porque una parte que despreciaba de mí misma pasó a ser una parte atendida, valorada y amada. Hizo que me diese cuenta de que, si me permitía aplicar las rutinas de Shiatsu (o hacer cualquier otra cosa) desde la lentitud, era capaz de percibir mucho más a través de mis manos (o de cualquiera de los otros sentidos), y de hacerme más consciente de los diferentes cambios que se producían tanto en mi interior como en el exterior. Desde la lentitud podía estar más tiempo en el disfrute, podía captar muchos más datos e información, podía ser más efectiva en mis observaciones, pero, sobre todo, me di cuenta de que al amar la lentitud y aumentar mi confianza, también aumentaba mi amor por la lentitud de los demás, y la confianza en que todo lo que sucediera me llevaría a algo positivo. Cuando aumenta la confianza lo que aumenta sobre todo es la fe en las propias capacidades, y si tenemos fe en nosotros mismos da lo mismo lo que nos pase, porque sabremos que estamos preparados para afrontar cualquier adversidad con verdadero poder interno, y la inevitable calma que nace de él.

La lentitud no es falta de movimiento, todo lo contrario. Sigue habiendo acción, pero quizás es más fácil aplicar conciencia desde ella en un primer momento. Desde ella logramos darnos cuenta de lo que sucede en nuestro interior o exterior. Si en algún momento necesitamos acelerar el ritmo, aplicamos rapidez a esta lentitud, pero continuamos con la conciencia despierta. Rapidez y lentitud son lo mismo: movimiento, aunque a otro ritmo. Así, son ambos caras de una misma moneda; uno predominantemente Yin, el otro Yang. Los dos necesarios y complementarios. Simplemente necesitamos trabajar con ellos en equilibrio y armonía, y aplicarlos en el momento justo.

Podemos imaginarnos aprendiendo cualquier tipo de disciplina; al principio vamos despacio, intentando captar cada detalle, buscando la forma de hacernos con el método o el sistema. Es con el tiempo que podemos dejar de prestar atención a cómo colocamos los pies en los pedales del coche y nos permitimos disfrutar de una conducción fluida. Hemos construido la calma gracias al aprendizaje desde la lentitud. Ahora podemos avanzar más rápido sin perder atención ni conciencia.

La persona paciente es poderosa, porque ante un conflicto siente tanta paz interior como en cualquier otro momento, y esto es así porque confía plenamente en sí misma, confía en la vida y lo que esta tenga deparado para ella, disfrutando tanto de la rapidez como de la lentitud. Comprende la rabia y es capaz de actuar desde la calma para modularla o incluso apartarse de ella si siente que puede desembocar en violencia. Sabe cómo relacionarse con el resto de sus emociones y las de los demás, de forma que no gobiernen su vida. No se toma los agravios de forma personal y es capaz de no juzgar impulsivamente a nada ni a nadie, por el contrario, se permite tiempo para lograr comprender qué es lo que puede estar pasando.

La selenita invita a la calma, a la serenidad, a la paz, que no es más que lo que sentimos con la verdadera paciencia, y cada cual construye esta paz a su manera, con sus herramientas y a su tiempo. Una persona paciente no aguanta nada, vive en la calma y actúa desde ella.

¿Qué perturba tu calma y te hace perder la paciencia? ¿Puedes sacar algo en conclusión sobre ello? ¿Con qué aspectos de tu interior te conecta?

¿Cómo te sientes si algo que deseas no llega cuando pensabas?

¿Qué relación tienes con la lentitud? ¿Y con la rapidez?

SU MOMENTO:

Es este un cristal que utilizo a menudo para tratar de contactar de nuevo con la calma, y para construir el estado de paz que tanto anhelamos.

Me parece muy interesante trabajar con ella en momentos de pensamientos negativos, o incluso cuando nos embarga la tristeza o la melancolía.

Como cristal relacionado con el elemento Metal, lo suelo utilizar tanto en personas que se acercan a la vejez y no son capaces de gestionar su nueva situación, como en personas que están pasando por un proceso de cambio importante y no saben cómo centrarse en lo nutritivo del momento.

Nos puede ayudar a trabajar por redirigir nuestra mente hacia lo constructivo en vez de a lo destructivo, así que puede ser interesante utilizarla cuando sentimos ira, rabia o frustración.

Si necesitamos reflexionar sobre lo que significa la lentitud para nosotros, es un cristal maravilloso como acompañante.

YIN ~ YANG

Sagrado Femenino ~ Sagrado Masculino

El primer contacto

Al principio del libro hablaba fugazmente de lo que representan los conceptos del Yin y del Yang. También explicaba que han sido estos dos conceptos los que he utilizado como base para sostener otros dos desde los que me parece interesante trabajar, la «energía femenina» (Yin) y la «energía masculina» (Yang). Recalco, como lo he hecho anteriormente, que cuando hablamos aquí de masculino o femenino no hablamos del sexo o género, hablamos de conceptos o incluso símbolos, si así lo preferimos, que describen características que todos tenemos independientemente del tipo de genitales con los que hayamos nacido o el género con el que nos identifiquemos.

Me he encontrado tanto con clientes como con alumnos que, al hablar en estos términos, comenzaban a sentir bastante rechazo, incluso después de haber dejado bien claro lo anteriormente explicado. Cuando les preguntaba por qué sentían este rechazo, rara vez recibía respuestas claras, aunque de soslayo se dejaba ver cierta picazón y (esto era lo más interesante) no con los dos términos, sino con uno de ellos. Unas veces era con el femenino, otras con el masculino. Según el tipo de experiencias y aprendizajes que hubiesen tenido a lo largo de su vida, me encontraba con una preferencia y un rechazo. Muy pocas veces me he encontrado con la aceptación total de estas dos energías como parte del individuo, y es que yo misma, mucho antes de atreverme a hablar sobre estos temas, aun cuando este libro no era ni siquiera una idea, tenía una preferencia y un rechazo sin darme cuenta. Estaban en la sombra y no fue hasta que pude sacar a la luz este conflicto interno que pude empezar a trabajar con él e ir sanándolo. De hecho todavía estoy en ello, pero ahora soy capaz de disfrutar de este camino de transformación y continuos descubrimientos, de desaprender lo aprendido y abrazar la duda, con curiosidad y tratando por todos los medios de no sentirme culpable por las equivocaciones que

pueda cometer, tan solo quitarme el polvo de las rodillas, levantarme y seguir caminando, con suerte con algo menos de peso a mis espaldas y un horizonte nuevo por delante para descubrir.

El rechazo

Es posible que tengamos mínimamente claro el concepto del Yin y del Yang. Sabemos que uno está dentro del otro, que se van desarrollando y transformando, que son inseparables y complementarios, y que se expresan en la totalidad de nuestro interior, de nuestro entorno, de la naturaleza y el maravilloso universo que nos rodea. El Yin y el Yang representan el concepto de la unidad y la dualidad, y de las constantes fuerzas en oposición que en igualdad de expresión mantienen el tan deseado equilibrio (la salud), por lo que, evidentemente, si una de estas fuerzas se encuentra en un estado más débil y la otra en exceso, la oposición entre ellas se expresa en forma de desequilibrio (la enfermedad). Esta oposición de fuerzas no significa que estén en lucha, todo lo contrario; es una relación colaborativa y complementaria, como he dicho antes. Son el fuego y el agua, el sol y la luna, la luz y la sombra, todos necesarios para la vida e igual de importantes para conseguir que esta se manifieste.

Habiendo aclarado un poco más el significado del Yin Yang y la importancia de que se encuentren en equilibrio, pensar en rechazar de forma casi visceral uno u otro no debería tener mucho sentido, pero la verdad es que sí lo hacemos, evidentemente no cuando nos referimos al sol y a la luna o al fuego y al agua, pero la cosa cambia cuando nos metemos en terreno de femenino-masculino, lentitud-rapidez, sentir-pensar, unir-separar. Si hemos dicho que es el equilibrio entre estas dos fuerzas Yin Yang lo que otorga la salud, quizás deberíamos reflexionar sobre por qué sentimos predilección por alguno de estos términos y rechazo por otros. Quizá deberíamos hacer un viaje hacia atrás para desaprender lo aprendido, para liberarnos de ideas o creencias que no nos ayudan a crecer, o que es posible que nos mantengan anclados al dolor.

Lo que sí es cierto es que, para sanar una herida, debemos mirarla de frente para saber verdaderamente cómo es, qué tamaño tiene y

cuál es su gravedad. Debemos abrazarla con amabilidad, aceptar que la tenemos, escuchar el mensaje que el dolor nos quiere enviar y ponernos manos a la obra; tomar los recursos necesarios que estén en nuestras manos y limpiarla de una vez por todas para que pueda cicatrizar con normalidad y sin más conflictos.

Sentir rechazo por algún concepto es de lo más natural. Las ideas preconcebidas, las etiquetas, la presión que ejerce nuestro entorno, las creencias heredadas, los aprendizajes que hemos tenido y han reforzado estas ideas… Todo nos ha llevado y nos sigue llevando hacia un lado de la balanza, y nos sentimos tan cómodos e integrados en ese lado, tan protegidos y aceptados, que poner en duda semejante inercia se vuelve sumamente difícil. Pero debemos ir un paso atrás para mirar con más perspectiva, para poder ver la balanza en su conjunto y tratar de darnos cuenta de si está correctamente equilibrada o, por el contrario, tiene más peso en un lado que en el otro.

Mi balanza estaba completamente inclinada hacia un lado, y además el lado que creía que era una cosa era en realidad otra distinta. Había confundido muchísimos términos, empezando por los más básicos. Lo que creía que era energía masculina resultó ser femenina, y viceversa. Esto les sucede a más personas de las que creemos, pero lo veremos un poco más adelante.

¿Qué nos hace sentir el rechazo?

Generalmente, cuando algo no nos gusta nos separamos de ello. La separación en muchos casos es necesaria, responde al pulso de vida y gracias a ella hemos podido identificar o intuir peligros que podrían haber acabado con la especie. Esa capacidad afortunadamente no la hemos perdido, nos sigue manteniendo vivos, pero de alguna forma, con la evolución del ser humano, también nos ha supuesto algún que otro freno, por ejemplo cuando nos dejamos arrastrar por el temor de la masa y hacemos este temor nuestro, un temor que quizás no tiene fundamento o nos está impidiendo seguir creciendo como individuos; cuando aprendemos desde muy pequeños que cierto grupo de personas son malas y que todo el que pertenezca a ese grupo nos hará daño. Ese dogma

aprendido en la infancia genera un rechazo visceral e inmediatamente una separación. Si esa idea está obsoleta y no la hemos puesto en duda, guiará nuestra vida y nuestras decisiones, desde las más insignificantes hasta las más trascendentales, pondrá más peso a uno de los dos lados de la balanza y, como hemos apuntado antes, generará un desequilibrio.

Abrazar la duda

La famosa frase «solo sé que no sé nada» se puede percibir como un enunciado muy simple, pero no nos dejemos engañar; es profunda y puede atacar a la línea de flotación, ya que es posible que en algún momento de nuestra vida hayamos estado, o incluso sigamos estando, muy seguros de lo aprendido, de nuestras ideas y conclusiones, tanto como para imaginarnos sentenciando algo o intentando convencer a otros de nuestra verdad.

Yo me he tenido que rendir a esta frase más de una vez, de tal forma que prácticamente se ha convertido en un mantra para mí. He tenido que diferenciar la duda cuando iba dirigida a mi integridad y valor como persona, de la duda dirigida a mis ideas o ideales. Crecí dudando de mí misma, de mi valor, y esto supuso dudar también de mi forma de pensar, sentir y hacer las cosas, pero con el tiempo aprendí que la duda podía ser buena compañera, siempre y cuando no gobernase mi vida. La llevaba en mi maleta y no era capaz de sacarla de allí, formaba parte de mí como cualquier parte del cuerpo, así que traté de darle la vuelta y me dije: «Ya que estás aquí, ¿qué partido te puedo sacar?».

Descubrí que la duda nos puede acompañar a todos en algún momento, pero nos genera dolor cuando la utilizamos sin conciencia, al igual que cualquier otra herramienta, como por ejemplo el fuego. El fuego puede ser utilizado como arma para destruir pero, bien enfocado y dirigido, es una energía que nos aporta calor en épocas frías o una forma de cocinar alimentos que hace desaparecer los parásitos que estos puedan contener para que no nos hagan daño. Se ha utilizado para cauterizar heridas e incluso nos puede aportar un punto de reunión en torno al que poder compartir experiencias con nuestros congéneres. Puede ser

destructivo o constructivo, dependiendo desde dónde y cómo lo utilicemos.

La duda es como el fuego o como cualquier otra herramienta. Bien utilizada puede construir y reconstruir, puede hacernos desaprender para volver a aprender, o puede echar abajo la integridad de una persona hasta hacer que no sea capaz de reconocerse, que no sienta tierra sólida bajo los pies en ningún lugar donde se encuentre, o hacerle sentir que ya no le quedan recursos para seguir adelante.

Abrazar la duda es rendirse a ella, pero no desde la resignación. Cuando hablo de rendirnos a ella, me refiero a dejar de rechazarla y aceptar que forma parte de nuestra personalidad, sin temor ni vergüenza, pero con la determinación de no permitir que sea ella la que tome el control de nuestra vida. Abrazar la duda es decirle: «¡Eh! Ya sé que estás ahí, y te quiero trabajando para mí, no en mi contra». No la queremos como otra forma de maltrato, la queremos como vehículo que nos impulse hacia la sabiduría.

Utilizar la duda para revisarnos

Con la duda bien enfocada surgen los interrogantes y la reflexión, surge la constante revisión de ideas impuestas, tanto por nuestro entorno como por nosotros mismos, así que vamos a intentar hacer este ejercicio con ella, tratar de sacar el valor necesario para sentir el rechazo y, por qué no, ponerlo en duda. Pongamos en duda también nuestras afinidades, aquello con lo que nos identificamos, de forma que los dos extremos caminen hacia un punto medio en el que casi no puedan llegar a distinguirse; el punto de la templanza, en el que somos capaces de integrar por igual cada uno de los aspectos que nos conforman como seres humanos, sin rechazar ni identificarnos con ninguno específicamente; abrazándolos, aceptando que son y están ahí, y que podemos emplearlos para construir o permitir que sean las losas que siguen frenando nuestro avance.

Sagrado Femenino, Sagrado Masculino.

Es en estos dos conceptos, el femenino y masculino, donde más conflictos me he encontrado, por ello me he decidido a reflexionar sobre ellos aquí, pero también para lograr comprender y profundizar más en la teoría oriental del Yin Yang, para hacerla más nuestra, si cabe. He decidido hablar del femenino y masculino en términos de sagrado sin más intención que darles el valor que les corresponde, como conceptos integrados en cada uno de nosotros, que se complementan y colaboran entre sí para ofrecer una forma equilibrada de expresión, y que en ese equilibrio nos pueden acercar a lo divino que existe en cada uno de nosotros, al dios y la diosa que somos, plenos y empoderados.

En el libro de Fanny Van Laere El resurgir de lo femenino, podemos encontrar algunos valores que pueden ser considerados femeninos (Yin) y otros masculinos (Yang). La tabla que utilizaremos aquí no es del todo igual a la de ella, aunque gran parte de los conceptos son los mismos. Vamos a utilizar esta lista como herramienta para poder darnos cuenta de las cualidades con las que nos identificamos, aquellas que sentimos que nos pertenecen y que amamos. También las que sentimos nuestras y rechazamos, y con las que no vemos en nosotros y que deseamos o, por el contrario, odiamos al verlas en los demás.

Propongo el siguiente ejercicio:

Haz una lista con aquellas características de la tabla que rechazas y otra con las que más valoras, tanto si las percibes en ti como si no. Tómate tu tiempo y párate a buscar el significado de cualquiera que no acabes de entender.

Anota al lado de cada característica una F o una M si pertenece a un valor femenino o masculino, respectivamente.

Al terminar, haz un recuento. ¿Cuántos valores femeninos o masculinos hay en cada lista?

Este simple ejercicio suele ofrecernos datos interesantes. Suele ayudarnos, con un golpe de vista, a darnos cuenta desde qué energía solemos actuar, cuál predomina en nuestra vida y, por supuesto, cuál de las dos se encuentra en posición vulnerable, aquella que se encuentra en déficit. Nuestras preferencias suelen indicar también los recursos con los que contamos de forma consciente, aunque apunto que los rechazos pueden convertirse también en recursos; simplemente han sido a los que no les hemos prestado atención y están en desuso, o que no nos placen por cualquier motivo. Tratemos de contemplarlos como formas de energía con las que podemos contar en un momento determinado.

Todos estos valores en estado de equilibrio se complementan y suman a nuestra vida, a pesar de que la expresión de alguno de ellos nos genere frustración o incluso sentimientos de debilidad.

Esta tabla es bastante sencilla, por ello la podemos ampliar todo lo que nos venga en gana o necesitemos, de la misma forma que lo he hecho yo. Aun así, a pesar de su sencillez, nos aporta importantes referencias con las que poder identificar muchas otras características como predominantemente Yin (femeninas) o Yang (masculinas).

Una vez tengamos identificados los valores en rechazo, debemos esforzarnos una última vez, haciendo con ellos el mismo ejercicio que hicimos con la duda. Debemos hacer por cada valor una nueva tabla, donde en un lado anotaremos qué sucede si enfocamos ese concepto hacia la destrucción, y en el otro qué sucede si lo enfocamos hacia la construcción. No es más que hacer un ejercicio de análisis y reflexión que nos permita ser conscientes de lo que pasa cuando le prestamos demasiada atención a un tipo de energía o, por el contrario, le prestamos poca.

Como hemos apuntado, en esta tabla no hay valores prescindibles, todos ellos los necesitamos y nos pertenecen, todos ellos forman parte de nuestro interior, así que por cada uno que rechazamos, lo que realmente hacemos es rechazar una parte de nosotros mismos. Es al abrazarlos cuando quizás nos sintamos realmente plenos, porque ya no nos falta nada; ya no nos separamos de ninguno.

Para mí, rechazar mi lado femenino o masculino supondría perder

herramientas valiosísimas con las que poder seguir creciendo. Todos tenemos una naturaleza femenino-masculina, una naturaleza Yin-Yang. Somos seres completos porque estas dos energías se expresan en nuestro interior de forma complementaria y colaborativa. Veamos si finalmente también de forma equilibrada.

.

VALORES FEMENINOS VALORES MASCULINOS

Lo emocional Lo mental

El sentimiento El pensamiento

Lo abstracto Lo concreto

La expresión creativa La interpretación

La cooperación La competitividad

La síntesis El análisis

La unión La separación

La analogía La exactitud

La flexibilidad La fuerza

La compasión La justicia

Lo cualitativo Lo cuantitativo

La visión de conjunto La especialización

El contener El soltar

El proceso El resultado

Escuchar Hablar

La lentitud La rapidez

La relajación El estrés

La confianza La responsabilidad

La aceptación El rechazo

La quietud El movimiento

La conservación La transformación

La sensibilidad La dureza

Enfoque espiritual Enfoque terrenal

Energía sensual Energía sexual

Misterio Sorpresa

Recibir Dar

Silencio Comunicación

Concentración Evasión

Reflexión Desarrollo

Interdependencia Independencia

Construcción Destrucción

.

Aceites para el Sagrado Femenino

Ciprés

Jazmín

Manzanilla romana

Milenrama

Salvia sclarea

CIPRÉS

(Cupressus sempervirens)

«La concentración es la raíz

de todas las capacidades del hombre»

Bruce Lee.

.

PARTE UTILIZADA: Fruto.

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Amaderado, fresco, especiado.

ELEMENTO: Sagrado Femenino.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Concentración.

CONTRAINDICACIONES:

En principio ninguna, pero lo utilizaremos siempre diluido y evitaremos su uso en casos de mastitis o estreñimiento.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Todo en él recuerda la concreción y la concentración. Proyecta firmeza a la vez que elegancia, bien plantado en el suelo, alzándose hacia el cielo. De carácter llano y sin dobleces, se expresa claramente y no se va por las ramas, pero siempre sin dañar. No es hiriente, sino suave en su tono. Inspira franqueza y mucha confianza. No teme a los cambios, ni grandes ni pequeños. Los ve como una oportunidad para crecer y conectarse con su entorno. Es muy comprensivo con todos aquellos que lo rodean y es raro verlo con prisa. Valora muchísimo su lentitud y su calma, porque sabe

que es gracias a ellas que percibe con detalle las maravillas de todo aquello que lo rodea.

Su mente, tan enfocada, clara y abierta, hace que sea capaz de resolver sin dificultad cualquier conflicto que se le presente y luego se adapte a los cambios sin problemas. No emite juicios sin antes haber probado cualquier teoría que se le presente, por alocada que parezca. Tiene claro que, si una teoría proviene de la cultura popular, ya existe un descubrimiento empírico al que merece la pena por lo menos intentar llegar, así que es fácil encontrarlo enfrascado en obras literarias de lo más dispares y fuera de lo común.

Es más observador que activo, siempre recogido y reflexionando, algo que muchas veces se puede confundir con la introversión, pero nada más lejos de la realidad. No le cuesta lo más mínimo relacionarse, pero su tendencia natural es a ir hacia adentro, no tanto hacia afuera. Su mundo interno es rico, dinámico, ordenado dentro de cierto desorden y, aunque de vez en cuando permite que otros lo disfruten, no suele ser lo habitual. No desea influir en las personas o, por lo menos, no más de lo justo y necesario. Prefiere que cada cual se exprese con la mínima intoxicación del entorno posible, así que en parte por ello trata de enfocar su comunicación hacia los interrogantes, intentando dar pie a debates y no a sentencias.

Es un fiel defensor de la libertad y de la flexibilidad, y por ello las busca primero en sí mismo, para luego poderlas imprimir en sus actos y que estos resuenen en otros. Esa es su forma de aportar algo nutritivo al mundo que le rodea.

Tiene la capacidad de simplificar sus tareas y herramientas, de forma que les puede sacar mucho más rendimiento al no sentir su mente bailando entre varias cosas a la vez. Es práctico y conciso, y trata de sistematizar el trabajo para despejarle el camino a su gran creatividad. Cuanto más orden percibe en su entorno, más fluidez se genera en su interior.

~ *En desequilibrio…*

La firmeza y concentración que emanaba se vuelven vaguedad y gran dispersión. De pasar a estar completamente conectado consigo mismo y con su entorno, al perder esta concentración, pasa a perder también su capacidad para mantener la escucha y el enfoque que antes lo caracterizaban. Su mundo interno se revela como un estado casi constante de fantasía, hacia donde se escapa siempre que puede para no responsabilizarse de aquello de lo que se debería ocupar.

La lentitud que antes tanto valoraba, ahora se convierte en algo de lo que le cuesta muchísimo salir, sintiendo que no es capaz de seguir el ritmo de su entorno, que le parece ir mucho más lento que antes. Se siente cansado y sin vitalidad, como si llevase a cuestas un carro tremendamente pesado. No duerme tranquilo y su estado de ánimo decae, pudiéndose transformar en una incipiente depresión que ni siquiera ha visto venir. Comienza a tener problemas para simplificar sus tareas. De hecho, la densidad mental que lo embarga le impide ser concreto y práctico, por lo que muchas de sus obligaciones se quedan sin terminar, incluso las más básicas. Tiene tantas cosas en la cabeza que no es capaz de priorizar ninguna, mucho menos jerarquizarlas para fomentar el orden.

Sus pensamientos se centran en situaciones no resueltas del pasado que lo obsesionan y le hacen sufrir. Este sufrimiento lo expresa siempre que puede, e inconscientemente juega a vivir desde un rol de víctima y mártir para poder recibir la atención que necesita y cree que se merece. Utiliza el sentimiento de culpa de los que le rodean para mantener cierto control de la situación y una posición céntrica, un puesto en el núcleo familiar. Necesita que lo necesiten, así que a pesar de casi no tener energía disponible, trata de volverse imprescindible para los demás, cuidando y protegiendo en exceso, autoconvenciéndose de que si no lo hace él nadie lo hará mejor, y así es como cree que recuperará la estabilidad que sentía estando en equilibrio.

Se vuelve tremendamente susceptible e intolerante, y no tiene reparos en echarle en cara a los demás todo lo que hace por ellos, y las carencias que percibe por su parte. El sentimiento de rechazo toma fuerza en su interior, y se acentúa al ver que, poco a poco, o lo van dejando de lado para no tener que soportar su tiranía

disfrazada de victimismo, o directamente le plantan cara. Situación que aprovecha para insistir en su pena y su martirio, sufridor que siente que tiene que soportar, aún por encima, el ataque implacable de sus congéneres. La confusión mental que ha alcanzado llega a un punto tal que no se cree libre ni flexible, sino todo lo contrario, completamente atado a un estado de descentramiento y rigidez física y mental, que lo hace preso de sus propias obsesiones.

APRENDIZAJE:

En este caso, con el ciprés, he encontrado el valor de la concentración, capacidad que podemos desarrollar y entrenar, encontrando a la persona adecuada que nos guíe y, por supuesto, ser perseverantes.

Lo que pude observar con el ciprés es la relación que tenemos con nuestra capacidad de concentración, cómo afecta a nuestra vida si no logramos que se manifieste y qué beneficios encontramos cuando sí lo hace. A pesar de que esto nos pueda parecer algo sin importancia en un principio, en realidad la tiene, y mucha. ¿Nos hemos parado a pensar en la cantidad de información que nos hemos perdido por no ser capaces de mantenernos concentrados, por ejemplo, en una simple conversación? Piensa en un libro y arráncale una buena parte de su contenido, y ahora trata, con el contenido que te queda, de hacer una sinopsis lo suficientemente fiel a la obra. Es imposible, ¿verdad? Pues lo mismo sucede con las múltiples conversaciones que tenemos a lo largo del día con todas las personas de nuestro entorno, a nivel laboral, social y familiar. Incluso si fuésemos capaces de prestar atención plena, si esta no se mantiene en el tiempo lo máximo posible, no nos sirve para mucho. La concentración nos permite esto mismo, sostener la atención y llegar de esta forma al centro, al alma de lo que estamos experimentando.

Decía Bruce Lee que la concentración es la raíz de todas las capacidades del hombre y, a mi juicio, no pudo estar más acertado en su afirmación porque ¿qué capacidad podríamos desarrollar si no

nos concentrásemos primero en ella?

Como trabajar sobre la concentración puede parecer una montaña demasiado empinada, propongo cinco sugerencias que creo que nos pueden ayudar para darle fuerza; sugerencias basadas a su vez, en cinco conceptos que provienen también de la energía Yin.

Descanso (lavanda). Para mí, el punto más importante. Con problemas de este tipo, difícilmente podremos sostener la atención. Este mismo libro es la prueba; casi siete años para escribirlo. Sin dormir, sin descansar, sin vitalidad suficiente… la concentración no tiene dónde agarrarse y, sin ella, cualquier proyecto se verá afectado.

Orden (benjuí). En el amor hay armonía, y también orden. Buscarlo nos ayudará a encontrar esencialidad, lo verdaderamente importante en lo que nos debemos concentrar, de forma que nuestra mente no se encuentre con distracciones innecesarias y pueda centrarse. Una vida ordenada y centrada en lo esencial, es una vida dedicada a la plenitud.

Relajación(selenita). Construir un estado de calma sin duda nos puede ayudar a fortalecer nuestra concentración. En un momento de estrés también podemos actuar con concentración, pero desde la paz interna quizás podamos sacar mayor provecho de aquello en lo que nos estamos concentrando, además de que seguramente encontremos la labor mucho más placentera.

Sensibilidad (manzanilla). Este punto me parece también interesante, porque muchas veces debemos concentrarnos en tareas a las que les encontramos poco o ningún sentido. Tratar de encontrar el sentido, la belleza a aquello que tenemos entre manos, nos puede invitar a concentrarnos en la tarea. Hacerse consciente de la tarea no significa proyectarle emoción y realizarla desde ahí, implica ampliar nuestra capacidad para percibir la razón de ser de la misma, por ejemplo.

Disfrute (granate). Tratar de disfrutar de lo que estamos haciendo nos puede ayudar a mantener la atención en ello. Cualquier tarea se hace más pesada si no desarrollamos el placer por hacerla. Con un poco de sentido del humor todo sale mejor, todo se percibe menos latoso y pesado, haciendo que la distracción y el rechazo tengan a su vez menos

terreno donde germinar.

Estas cinco sugerencias son las que más me ayudan a mí, aunque cada persona tendrá las suyas. Seguramente coincidan en muchos puntos, o no, pero eso da lo mismo. Cada cual tiene su proceso, su historia y su experiencia. Lo importante es sumar para seguir creciendo, así que, adelante. Hagamos nuestras listas esenciales para seguir nutriendo y dándole fuerza a nuestra concentración, para ser capaces de captar la máxima información posible y llegar a la verdad que se esconde tras esta información, para desarrollar cualquier capacidad o valor elevado. La concentración es raíz y soporte; una capacidad que emerge desde nuestra poderosa energía femenina.

¿Qué relación tienes con tu capacidad de concentración?, ¿qué aspectos de tu vida crees que pueden estar directa o indirectamente relacionados con ella?

¿Sientes tus pensamientos como en una fiesta de la que no son capaces de salir? ¿Cómo te hace sentir esto?

SU MOMENTO:

Podemos aplicarlo en personalidades demasiado extrovertidas con tendencia a los excesos o de energía dispersa, pero también cuando necesitamos fortaleza de carácter y firmeza en nuestras convicciones.

Me parece interesante utilizarlo cuando sentimos que los proyectos o metas se nos escapan entre los dedos, como si no fuésemos capaces de concretarlos o manifestarlos. Meditar o hacer una visualización con el ciprés para intentar descubrir el origen de nuestra situación puede ser muy útil.

Me gusta trabajar con él cuando se percibe un claro rechazo hacia la energía femenina y alguno de sus valores. El trabajo con el ciprés puede ayudarnos a darnos cuenta del tipo de relación que tenemos con esta parte de nosotros mismos.

Es otro de los aceites esenciales que utilizo con personas que no tienen ningún reparo a la hora de emitir juicios sobre cualquier situación o persona que se le cruce en su camino.

Interesante en personalidades susceptibles e intolerantes, y también en aquellas que utilizan el victimismo para disfrazar algún tipo de tiranía.

JAZMÍN

(Jasminum officinale)

«El secreto no es correr detrás de las mariposas…

Es cuidar el jardín para que ellas vengan a ti»

Mário Quintana

(poeta brasileño)

.

PARTE UTILIZADA: Flores.

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Exótico, dulce, fragante.

ELEMENTO: Sagrado Femenino.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Energía sensual.

CONTRAINDICACIONES:

No tiene, aunque nos puede inducir algún que otro dolor de cabeza debido a su intenso aroma.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

El jazmín recuerda con su fragancia nocturna a la luna llena del Ser, a la plenitud y a la feminidad. Es flexible y fuerte, es cálido y sensual, envolvente, protector, suave, tranquilo y excitante a la vez. Todas estas cualidades las despierta en quienes le rodean, por lo que unos lo buscan casi como adictos y otros lo temen, quizás por miedo a despertar sus propias pasiones o su verdadera naturaleza sensual, algo que es posible que hayan silenciado.

Su presencia es casi hipnótica, misteriosa y deliciosa, incluso

cuando habla, aunque su tono sea habitualmente punzante, pero es un tono que para nada utiliza de forma agresiva o con intención de dañar, sino todo lo contrario. Es más un acicate caliente y generalmente con connotaciones sensuales y divertidas, pero muy directo. Toda esa energía cálida nace de la necesidad de sostener el pulso de vida, quizás por una infancia difícil marcada por figuras de referencia en desarmonía, quizás por la necesidad de atraer para poder comer. Quizás como el reverso a una educación rígida o anticuada, marcada por distintos tabús. Sea como fuere, ha conseguido equilibrar esa parte de sí mismo haciéndose consciente de ella, dirigiéndola y utilizándola a su favor, y a favor de aquellos que considera su familia. Esa actitud es una herramienta para conseguir lo que necesita y, bajo ella, se esconde una inteligencia fina, aguda y original, con un rico mundo interior. Se siente totalmente seguro de sí mismo y de sus recursos. Tiene claro que su existencia tiene tanto valor para la naturaleza como la de cualquier otra persona, así que a su lado percibiremos una maravillosa presencia de espíritu, completamente en sintonía con su entorno y la naturaleza que lo envuelve.

Difícilmente se dejará llevar por el gobierno de sus emociones, permitiendo sin embargo, que estas se manifiesten equilibradamente. Observa cómo empiezan a burbujear dentro de sí mucho antes de que tomen el control de la situación, así que es capaz de dirigirlas, aunque especialmente las utiliza para conocerse, para saber dónde están sus puntos débiles y también los fuertes. Se moldea a sí mismo, se mima, se explora, se cuida y se ama, estimulado por la curiosidad, por saber hasta dónde puede llegar su potencial innato. Cuida su jardín interior y disfruta de todo aquel que se siente atraído por él y su misterio. Disfruta del autocuidado a todos los niveles, y de ocuparse de su cuerpo o preocuparse por la ropa que lleva cada día, una de las formas que utiliza para expresarse. Se centra en su mente y sus emociones, buscando herramientas que le ayuden a conocerse y sentirse mejor consigo mismo.

El jazmín no teme ser juzgado. Él sabe cómo es y qué es lo que necesita, independientemente de lo que opinen los demás.

~ En desequilibrio…

Se siente con muchísima fatiga, agotado y débil. Su cuerpo pasa de la flexibilidad y la fuerza a la rigidez y la sobrecarga. Su carácter envolvente y cálido ahora se torna excesivamente sensible, inquieto y repleto de temor. Su presencia se hace difícil de tolerar, porque no cesa de emitir quejidos, lamentándose en medio de cualquier conversación. Pierde poder personal a cada momento, y eso lo conduce a una evidente disminución de autoestima.

Siente en su interior el calor de la sensualidad, pero la rechaza y no permite que se exprese, porque solo es capaz de vincularla al acto sexual. La niega y se amordaza para evitar que alguien pueda percibir lo que él considera como suciedad. A pesar de ello, cuando ya no es capaz de ponerle más límites a su naturaleza, esta estalla y se revela en actos sin control, primitivos, de los que luego se arrepiente y siente muchísima vergüenza por haberse dejado llevar. Suelen ser actos egoístas, que nacen exclusivamente para llenar un vacío: su vacío. No piensa, cuando esto sucede, si puede estar haciendo daño a otros; piensa en satisfacer la necesidad que en ese momento tiene y, sin darse cuenta, mientras por un lado insiste en seguir negando y asfixiando su sensualidad, inconscientemente esta se cuela en sus actitudes, tratando de liberarse como le sea posible.

Su mente, antes de pensamiento afinado, ahora se vuelve errática, al igual que su estado emocional. Su inseguridad aumenta a la par que la creencia de que no vale nada, para nada ni para nadie. Sufre mucho por la falta de cariño y atención que necesita, lo que lo llena de frustración y le hace acumular decepciones y traiciones que no hacen más que menoscabar su ya maltrecha confianza. No es capaz de llegar a comprender lo que significa cuidarse, mimarse o amarse a uno mismo, considerando a estos una forma de malsano egoísmo. A penas conoce su cuerpo, mucho menos cómo late su corazón o hacia dónde, metafóricamente hablando, y mucho menos conoce el origen de sus ideas y pensamientos, que vuelan de un lugar a otro sin el más mínimo arraigo o coherencia. Está tan desconectado de sí mismo, tan absorto en la idea de que «no es capaz de nada», de que no vale (parece el único pensamiento claro que tiene), que ya no siente curiosidad, se olvida de la idea de su potencial innato y la

importancia que tiene para la Naturaleza.

Descuida su forma de vestir, su cuerpo, su alimentación y sin duda su parte psicoemocional, permitiendo que se vaya a un terreno del que no se siente con fuerza para salir. Su sensibilidad natural pierde gran parte de su energía, por lo que cada vez le cuesta más percibir la belleza, tanto en sí mismo como en el entorno que lo rodea. Su capacidad para recibir también se verá afectada, por ello, cada vez que le ofrezcan algo desinteresadamente, tenderá a rechazarlo o sentirse tenso e inseguro.

APRENDIZAJE:

Con este aceite esencial he aprendido muchísimo de mí misma pero sobre todo me ha ayudado a redefinir el significado de lo que hoy entiendo y trato de expresar como energía sensual, tan diferente de la energía sexual, que veremos en otro momento en la ficha de la zoisita. He podido reconciliarme con esa parte de mí misma, amarla y devolverle la salud.

Generalmente, a la sensualidad se la vincula con la sexualidad porque no se ha visto más que como la capacidad que puede tener una persona de estimular los sentidos de otra para atraerla, favoreciendo el estímulo sexual de esta. Pero, ¿y si tratamos de imaginarnos estas dos palabras (sensualidad y sexualidad) sin vincularlas con el acto sexual, sin limitarlas a él, por así decirlo?

Cuando reflexionaba sobre las diferencias entre cualidades Yin y Yang, me surgió también el momento de pensar sobre el significado de sensualidad y sexualidad, desde qué cualidad surgían y cómo se podrían interpretar fuera de lo comúnmente establecido, especialmente en Occidente, y esta fue mi sencilla reflexión: ya que la sensualidad es la capacidad de despertar los sentidos en otros para atraerlos hacia uno mismo, ¿podría ser también para obtener cualquier tipo de resultado en vez de solamente el sexual? Tengo en mi mente muchas personas distintas, alguna muy cercana, que desprenden algo, hasta ahora no sabía el qué, que las hace

hipnóticas, convincentes e incluso podríamos sentirlas como necesarias, que consiguen cualquier cosa sin apenas decir una sola palabra en la mayor parte de los casos. Obtienen, de prácticamente cualquiera, todo aquello que necesitan, y logran que los que les rodean lleguen a anticiparse a sus necesidades. Muchos podríamos decir que son personas con suerte, pero yo he llegado a la conclusión de que son personas con una marcada energía sensual, una energía que atrae, que provoca en otros la necesidad imperiosa de prestarles atención y complacerles. Una energía Yin profunda, pasiva, misteriosa, imaginativa, creativa, curiosa, perspicaz, sensible, segura, elegante, perceptiva y confiada. Da lo mismo si estas cualidades se manifiestan en un hombre o en una mujer, si se dirigen al mismo sexo o al opuesto, sin nada que ver con el acto sexual. Es una energía envolvente que nos atrae y nos atrapa, que nos hace dirigirnos a ella y de la que todos disponemos en potencia como recurso en nuestro interior, algunos de forma consciente, otros no, algunos silenciada por lo que sea, pero siento que es una energía de todos y para todos, a la que podemos prestar atención, amar y desarrollar, como cualquier otra capacidad o valor humano.

Reconciliarnos con nuestra energía sensual es reconciliarnos también con nuestra cualidad femenina, con nuestro sentir, con nuestra sensibilidad, con nuestra capacidad de escuchar, con nuestra flexibilidad y nuestra lentitud. La energía sensual respira desde la calma y la confianza, desde la seguridad. En su estado equilibrado es compasiva, creativa y aboga por la unidad, invita a la unidad, a que nos unamos a la persona que la porta, a que se unan a nosotros y a nuestros proyectos cuando la desarrollamos en nosotros mismos.

La energía sensual es la que emite el líder a través de su sana autoridad, esa que es capaz de hacer que aquellos a los que dirige sientan tan suya la idea del proyecto como si la hubieran creado, lo que les incita a unirse y colaborar para satisfacer las necesidades del equipo y de quien los guía.

Yo siempre creí que no estaba en mí esta cualidad. Siempre pensé que la sensualidad estaba limitada a mujeres, pero que se expresaba en aquellas más exuberantes, hasta que finalmente descubrí que la sensualidad está en todos, y que cada cual la expresa de una forma

diferente. Descubrí que la atracción es tan subjetiva como la belleza, y que tiene más que ver con la confianza que tenemos en nosotros mismos y nuestros recursos que con el acto sexual en sí, que también, porque no lo neguemos, diría que una buena parte preferimos estar en la cama con una persona con la suficiente confianza en sí misma como para expresar sus gustos y hacernos disfrutar con aquello que nos encanta, que con alguien sin confianza, que no se conoce y se expresa con temor, vergüenza o inhibición.

La energía sensual es energía femenina (Yin), y se da en todo ser humano, como apuntábamos antes. En el momento de abrazarla, de aceptarla y amarla, de redescubrirla en nuestro interior, abrazaremos y amaremos a la vez la belleza en quietud, oculta y especial que nos hace ser seres únicos y genuinos. Redescubriremos nuestro potencial innato y todos aquellos demás recursos de que disponemos, aquellos que beben de la misma fuente y muchos otros que beben de otra.

Sin tener en cuenta la amplitud que le hemos dado al concepto de sensualidad, ¿qué relación has tenido hasta ahora con tu energía sensual?

¿Has sentido algún límite o conflicto con respecto a tu sensualidad? ¿En qué áreas de tu vida?

Escribe en un papel cinco aspectos que, según tú, afloran desde la sensualidad, y reflexiona sobre ellos. ¿Los percibes en tu interior?, ¿cómo se expresan en ti?, ¿te satisfacen, te sientes cómoda/o con ellos? Y si no es así, ¿a qué lo atribuyes?, ¿qué crees que motiva el que los rechaces y no los disfrutes?, ¿te apetecería que fuese al contrario y los pudieses disfrutar? Y si es así, ¿qué haces para que ocurra?

SU MOMENTO:

Me parece uno de los aceites esenciales por excelencia para trabajar con la energía sensual y, sin lugar a dudas, con cualquier desarmonía tanto física como psicoemocional que pueda tener que ver con ella. A pesar de que esta energía es de naturaleza Yin, es decir, fría, el jazmín aporta a la vez una calidez envolvente que tranquiliza tanto como estimula, así que podremos utilizarlo como equilibrador de la energía sensual según lo necesitemos. Yo lo he utilizado incluso como aceite esencial comodín, al principio de muchas sesiones en las que todavía no estaba claro hacia dónde se dirigía el proceso, pero sí se podía intuir que algo necesitaba ser contemplado con respecto a la energía femenina. He descubierto con el tiempo que el jazmín abre puertas e invita a que las atravesemos sin el gobierno del temor y con confianza en nuestros recursos.

Es interesante para trabajar sobre la seguridad en uno mismo y el fortalecimiento del importante sentimiento de valía. A mí me gusta decir que todos somos «activos» para la Naturaleza, recogiendo el término que se utiliza en el sector empresarial para identificar lo que tiene valor en un negocio. Una frase maravillosa que escuché hace tiempo en la película Criadas y señoras de Tate Taylor, la decía una criada llamada Aibileen —interpretada por Viola Davis— a la niña que cuidaba: «Tú eres buena, tú eres lista, tú eres importante». Qué distinto sería este mundo si nos dejasen claro ya desde niños que somos importantes, que nuestra vida, nuestra existencia, realmente importan.

MANZANILLA AZUL

(Matricaria recutita)

«Su desbordante y entusiasta imaginación se veía matizada

por la gran sensibilidad de su espíritu.

Su corazón rezumaba afecto, y su amistad era de esa naturaleza fiel

y maravillosa que la gente de mundo se empeña en hacernos creer

que solo existe en el reino de lo imaginario»

Mary Shelley.

Frankenstein.

.

PARTE UTILIZADA: Flores.

NOTA AROMÁTICA: Media-alta.

AROMA: Ligero, dulce y fresco.

ELEMENTO: Sagrado Femenino.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Sensibilidad.

CONTRAINDICACIONES:

No tiene.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

No es de temperamento activo, sino más bien pasivo, tranquilo y delicado. Le encanta percibir los cambios en la naturaleza, el contacto con ella, respirar el aire puro, disfrutar de la luna (con la que siente gran afinidad) y tomar el sol, sin dejar que su organismo se resienta por ello. Es muy sensible al entorno y a su medio interno, y cualquier desarmonía la percibe muchísimo antes que cualquier otra persona, así que en cuanto nota que algo la puede llegar a desestabilizar, toma distancia y las precauciones necesarias.

Le encantan la compañía y tener amigos con los que poder disfrutar

de lo que le gusta, de todas sus aficiones, entre las que rara vez estará el ejercicio físico intenso. Siempre piensa en los demás y se ocupa de ellos cuando puede; es compasiva, bondadosa y tiene muchísima confianza en la vida y lo que esta le depara. Se siente plena y próspera, y sabe que donde se encuentra es donde realmente tiene que estar, bien enraizada y segura. Desprende alegría, pasión y pureza en todo aquello que hace, desde la delicadeza y una profunda sensibilidad. Su mente es clara, de pensamiento rápido, y si puede sacar provecho de esta capacidad a favor de la comunidad, no lo hará para ella sola. En general, las personas se encuentran a gusto a su lado, pero sobre todo aquellas de temperamento más agresivo, que logran en su presencia calmarse y concentrar su atención fuera de lo que les descentra.

Se adapta muy bien a cualquier circunstancia o a cualquier persona que la rodea, sin importarle las diferencias de carácter o personalidad. Lleva la tolerancia grabada en el corazón y siente a todos los seres válidos por naturaleza, a pesar de su condición o sus actos. Esto no quiere decir que acepte el maltrato, por ejemplo, pero es capaz de sentir compasión incluso por aquellos que lo aplican. La diferencia entre ella y otros es su marcada empatía e intuición, que la hacen ser capaz de percibir el dolor y el sufrimiento aun cuando estos se esconden tras gruesas fortificaciones. A pesar de su gran sensibilidad, no se deja impresionar por nada ni por nadie; lo intenta ver todo desde la naturalidad, dejándose empapar por la diversidad que ofrece la vida.

Tiene la capacidad de percibir la realidad tal cual es, sin engaños ni disfraces, y actuar en consecuencia sin temor a lo que pueda llegar a pasar. Ve la realidad y simplemente se adapta, para después poder sacarle el máximo aprendizaje posible. Se contempla a sí misma, sin juzgarse ni maltratarse por sus errores. Es estable en lo que a sus emociones se refiere, permitiendo que se expresen sin que tomen el control. Ella es la que dirige y lidera su interior, la que gobierna su estado psicoemocional, de manera que no se imponga ni se tomen decisiones desde él.

~ *En desequilibrio…*

Su temperamento pasa de ser predominantemente tranquilo, a inquieto y agitado. Su sensibilidad también se transforma dejando paso a cierta tendencia a la separación, que le cuesta gestionar. Esta distancia para con los que la rodean no es más que una forma de defensa o prevención que ha creado por temor a que le hagan daño. Siente en su pecho todavía el dolor de un golpe sufrido e intenta poner todo de su parte para que esto no vuelva a suceder. A pesar de ello, se siente tan «tocada» que sus fuerzas no están todo lo recompuestas que deberían para protegerse completamente y, debido a su ahora excesiva sensibilidad, cada pequeño impacto lo padece como si fuese mucho más grande de lo que realmente es.

Sus pensamientos se enturbian y agitan, algo que la lleva a una gran inseguridad y mayor desconfianza. Su autoestima desciende a cada momento, creando en su interior un profundo estado de falta de amor propio que, a su vez, impide que se respete a sí misma, lo que desencadena una serie de faltas de respeto por parte de su entorno que no hacen más que aumentar los impactos a su ya maltrecho corazón. Es un círculo vicioso que no interrumpe por falta de vitalidad, y quizás porque le cuesta mucho darse cuenta de que existe. Ya no se siente enraizada ni segura; vive en un constante estado de carencia, con la compañía de la tristeza y algún que otro pico de ansiedad.

La delicadeza de sus actos pasa de nacer de la elegancia y la estabilidad a hacerlo de una gran vulnerabilidad que no desea aceptar. Ahora ya no calma a nadie con su presencia, sino que los inquieta, especialmente a aquellos a los que antes era capaz de tranquilizar, a los de tendencia agresiva; estos se rebelan ahora contra ella por no poder soportar su debilidad, como queriendo espolear una energía que a lo mejor pudiese encontrarse escondida, esa en la que ellos se encuentran y que, sabiéndolo o no, puede sacar a las personas de un problema. Pero no a ella, que debido a su fragilidad, siente ese acicate como latigazos. Su tolerancia a circunstancias y personas disminuye considerablemente, por lo que será habitual encontrarla rechazando, eso sí, sutilmente, a cualquiera que perciba como una amenaza —que será una buena parte de las personas de su entorno—.

Interpreta la realidad como si fuese un campo de minas por el que tiene que pasar de puntillas, desde el miedo, con angustia por cada paso, por cada decisión que debe tomar. Esta sensación la lleva a encogerse y vivir su presente con el constante recuerdo del pasado, sin poder disfrutarlo plenamente. Con respecto a su futuro, la sensación predominante sería vértigo, un vértigo del que se debe reponer cada mañana al despertar.

APRENDIZAJE:

Se dice que la sensibilidad es la capacidad que tienen los seres vivos de sentir, de percibir el mundo que les rodea a través de los sentidos y cómo responden a los distintos estímulos a los que se ven expuestos. Para muchos, la alta sensibilidad ha sido más una tortura que una capacidad positiva, debido a la cantidad de sufrimiento y dolor que podemos llegar a percibir cuando nuestros sentidos triplican su poder, pero ahora me gustaría aportar lo que significa para mí, honrarlo por así decirlo, para situarlo como valor que brota directamente del alma, como lo es la compasión.

La sensibilidad florece como una forma de energía femenina; se despierta cuando prestamos atención a nuestro interior desde un estado de calma. Es una de las consecuencias del sentir, del percibir, y es tan maravillosa que en cuanto se da ya no somos los mismos; nos hemos transformado en la propia naturaleza, llena de colores vivos y diversos, llena de la más intensa luz y a la vez la más profunda oscuridad. Cualquiera que sienta despertar su sensibilidad habrá logrado ya conocerse mucho más a sí mismo, porque esta invita a fijarse en la fuente de la que emana y en todos los recovecos del camino que llevan a ella. Representa en sí misma el valor de la contemplación sin juicios, de la serenidad, de la belleza y la unidad, porque sin contemplación libre, no logramos darnos cuenta de la intensidad de la vida que nos rodea, y sin una pizca de serenidad y lentitud, tampoco; se nos escaparía entre los dedos. La belleza escondida tras las fronteras que enconadamente nos protegen, se revela y se rinde ante la sensibilidad de quien contempla de verdad, que a la vez la hace suya, uniéndose y siendo

ella.

Aceptar mi sensibilidad como valor elevado me ha llevado su tiempo, y tengo que confesar que no siempre soy capaz de modular todo aquello que hace falta para ayudar a que se exprese, pero reconozco que la vida se hace muchísimo más interesante cuando me permito hacerlo. La sensibilidad me ayuda a asumir y afianzar en mí los conceptos anteriores, pero además reafirma sanamente mi lado femenino, haciendo que se equilibre, que hable con fluidez y potencia, y permitiendo a mi lado masculino descansar de la sobrecarga a la que haya podido estar sometido.

Despertar la sensibilidad es despertar a la chamana o chamán que todos llevamos en nuestro interior, plena/o en su capacidad de percepción, aceptación, humildad e inocencia, totalmente conectada/o a nosotros mismos y a la vez a nuestro entorno.

¿Qué sientes con respecto a tu sensibilidad?

¿Qué relación tienes con tu entorno?, ¿eres poco o muy sensible a él?, ¿a qué lo atribuyes?

Todos somos especiales, y a la vez, nadie lo es. Todos disponemos de grandes dones o talentos, a veces a la luz y muchas veces a la sombra. Todos sufrimos, de una forma u otra, y ningún dolor se debe comparar. Cada uno de nosotros disponemos de un arquetipo en el interior llamado chamán/a, que podemos utilizar como imagen para encarnar a la sensibilidad con la que contactar. El camino del chamán es el camino interior de conocimiento y desarrollo, un viaje hacia el despertar de la conciencia.

Inspirándome en una conocida frase de Jung diré que un chamán no es aquel que se nutre de poderes extrasensoriales, espíritus o ángeles, es aquel que está dispuesto a todo por iluminar la vida sin huir de su realidad ni de los conflictos que esta le acerca, desenterrando por fin todo aquello que ha querido ocultar en el pasado. Un chamán trabaja desde el disfrute y con determinación por llenar su vida, y la de los que lo rodean, de luz y sensibilidad.

¿Aceptas tu realidad tal cual es o huyes de ella?

Cierra los ojos y respira profundamente. Tómate tu tiempo. Siente aquello que te hace sufrir. No lo rechaces; acéptalo como parte natural de ti, de tu proceso personal. Permite que tu sensibilidad resurja y te guíe. ¿Cuál es la verdad oculta bajo tu dolor?

SU MOMENTO:

Tengo que decir que el hidrolato de manzanilla azul es uno de mis favoritos, y el de mis hijos también. A pesar de tener su dermatitis atópica muy controlada, de vez en cuando, sobre todo en épocas de cambios fuertes de temperatura en el clima o en momentos de picos de estrés, tienen unos brotes en la piel que los hacen rabiar por culpa del picor. Quien conoce esta patología sabrá de lo que hablo, y en esos momentos este hidrolato nos va de maravilla, física y psicoemocionalmente hablando. Calma el picor y la ansiedad que genera, y en poco tiempo. Para nosotros, elemento imprescindible de botiquín.

El aceite esencial es maravilloso en personalidades con una marcada sensibilidad al entorno, una sensibilidad en desequilibrio, que tanto puede generar unas infranqueables defensas emocionales para protegerse, como verse en la posición contraria, con unas defensas que no hacen bien su trabajo y los dejan expuestos a golpes e impactos de todo tipo, especialmente psicoemocionales.

Me interesa trabajar con ella en momentos en los que el estrés se nos hace demasiado, sobre todo cuando la ansiedad y la agitación hacen acto de presencia. Es uno de los aceites esenciales que suelo recomendar cuando estamos pasando por una crisis.

También me parece interesante utilizarla cuando la ira gobierna, porque actúa como un ancla que nos puede ayudar a fijar la atención en la Tierra, de forma que la cólera o la agresividad tengan una vía de escape.

Me encanta utilizarlo con personas que quieren trabajar para modular su timidez. Es afín a aquellos con falta de confianza en sí mismos, con inseguridad y baja autoestima. Suele ir generando, a medida que la vamos aplicando, sentimientos de enraizamiento, de seguridad y pertenencia. A mí me ha ayudado mucho a conectar con mi propia valía, y también a comprender el miedo que me atenazaba cada vez que me sentía expuesta, y su origen.

MILENRAMA

(Achillea millefolium)

«Cuando no somos capaces ya de cambiar una situación,

nos enfrentamos al reto

de cambiar nosotros mismos»

Viktor Frankl.

.

PARTE UTILIZADA: Hojas y flores.

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Penetrante, dulce, amaderado.

ELEMENTO: Sagrado Femenino.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Resiliencia.

CONTRAINDICACIONES:

La evitaremos en el embarazo, la lactancia y menores de cinco años, exceptuando en terapia olfativa, que podremos utilizarla sin temor.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Es de carácter práctico, con los pies bien anclados al suelo y un interior estable. Es responsable y sensata, permitiendo que sea su mente racional la que lleve la dirección de sus actos, y no sus emociones. Es cariñosa y casi siempre está de buen humor, dejando ver que en su vida difícilmente hay espacio para la preocupación. Es firme y tiene determinación, especialmente cuando tiene claro lo que necesita, lo que realmente la nutre. Sus pensamientos tienen un ritmo sereno, lejos de la confusión, con un propósito claro que impide que se estanquen en el letargo.

Es habitual encontrarla entretenida, disfrutando de interesantes actividades que la ayudan a enfocarse y a motivar su continuo desarrollo. Dispone de una gran energía y vitalidad que no le cuesta compartir. Trata de sacar lo nutricio de cada situación, y es que a pesar de estar viviendo un calvario, tiene la capacidad de volver a mirar hacia adentro, enfocarse en sus recursos y transformarse en aquello que necesita para sobrepasar las circunstancias. No teme ni los cambios ni la adversidad, porque se ha dado cuenta de que, a lo largo de su vida, la adversidad es la que más la ha animado a conectar con sus talentos innatos y, después de haber pasado por el barro, sabe que ha sido un camino protagonizado por la metamorfosis, el cambio que precisamente necesitaba experimentar.

Es receptiva, comprensiva y tolerante con todos aquellos que la rodean, permitiendo que se expresen con la mayor confianza posible, ya que siente que desde la diversidad hace suyos nuevos conceptos e ideas, y así puede seguir creciendo y desarrollándose. De la misma forma, comparte y alimenta a otros con sus conocimientos, fomentando la colaboración, la generosidad, la unidad y el equilibrio entre dar y recibir. Ella sabe que para poder recibir nueva energía, antes hay que hacerle espacio, y una forma de hacerlo es dando energía.

Es habitual que sienta que debe concentrarse con insistencia en recuperar y mantener su centro, su estabilidad y equilibrio, en recuperar la sensación de «estar en casa», por el simple hecho de experimentar cambios y transformaciones que durante unos momentos la desencajan, por ello constantemente debe reajustarse, recolocar sus piezas internas para que vuelvan a encajar, creando una forma diferente desde la que pueda volver a emprender el camino.

Es realista, por ello no niega ni se evade de la realidad, pero también tiende a esperar lo mejor, tanto de sí misma como de los demás y las circunstancias con las que se vaya a encontrar.

~ *En desequilibrio…*

Su interior se vuelve confuso e inestable, vago, disperso y de movimientos demasiado lentos. Pierde seguridad en sí misma y esto la hace tomar decisiones con poco razonamiento previo, demasiadas dudas y bastante temor. Su carácter se retrae y se apaga, pasando del buen humor a la susceptibilidad.

Se preocupa excesivamente, concentrando su energía en aquello que le genera angustia, sin darle una salida productiva para solucionar el problema. No se ocupa, se queda aletargada y descentrada, con los pensamientos saturando su mente de forma desordenada y sin sentido. Le falta determinación, pero sobre todo un propósito. Ha olvidado por completo aquello que la nutre, aquel alimento que necesita, y una vida sin sentido consume todavía más energía y vitalidad, porque la derrocha buscando o siguiendo caminos que no llevan a ningún lado, o que siempre llevan al mismo sitio.

Ya no le interesa nada, o por lo menos nada como antes. No siente motivación ni estímulos que la exciten, que la atraigan hacia lugares en los que pueda encontrar cobijo o satisfacción, esa sensación que la acerca al hogar. Pierde la capacidad de encontrar lo nutritivo, lo constructivo de cada experiencia. Se abate, se entristece y se consume con la adversidad, por pequeño que sea el conflicto. Incluso puede llegar a intentar huir de él durmiendo más horas de lo habitual, echando grandes siestas, refugiándose en el sueño y en la excusa de su cansancio. Teme los cambios, y teme al sufrimiento que podría pasar si cambiase. Se separa de cualquiera que la remueva un poco por dentro para no enfrentarse a ningún obstáculo, y se retira a su concha en cuanto puede.

Al no socializar como antes ni compartir, pierde experiencia de vida, y se aleja inevitablemente de la diversidad, que ahora rechaza; todo lo diferente es un estímulo que fomenta la transformación interna, y toda transformación implica cierta fricción entre ideas antiguas y nuevas, que deben llegar a un acuerdo. De lo acordado surge algo nuevo, algo distinto, y es todo ese proceso lo que ahora rechaza, simplemente porque no conoce lo que viene después, porque teme al futuro. Pierde oportunidades de colaborar, hacer crecer su generosidad e incluso unirse a otros para crecer.

También pierde capacidad de comprensión y de tolerancia, especialmente esta última. Para no sentir la desestabilización que

provocan los cambios, se vuelve intolerante hacia aquello que perciba como una amenaza, fomentando de nuevo la separación en la que ahora encuentra cierto estado de seguridad, aunque ciertamente suele acabar dándose cuenta de que esa búsqueda la lleva a un terreno vacío que tampoco está exento de angustia.

APRENDIZAJE:

Dice la doctora Edith Grotberg, una autoridad en el estudio de la resiliencia: «La resiliencia se entiende como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas».

La milenrama me ha ayudado a ser consciente de esta maravillosa capacidad que todos tenemos y que podemos desarrollar. En estos momentos estoy en mi despacho escribiendo sobre este maravilloso concepto, sometida, como la mayoría de los ciudadanos del mundo, al encierro en casa como medida de prevención y contención del Covid-19, un virus que a estas alturas ha causado ya miles de muertes en todo el planeta en un espacio muy corto de tiempo. Leo la prensa y sigo en redes sociales a diversos profesionales de la sanidad pública y privada, que se juegan su propia vida al exponerse a ser contagiados, y veo cómo algunas personas sufren ataques de ansiedad o pánico debidos seguramente a la reclusión y la incertidumbre, al miedo natural a lo desconocido. Nos piden que hagamos cambios drásticos en nuestras rutinas, en nuestros hábitos de vida, siempre por el bien propio y de la comunidad, y me doy cuenta de lo poco o nada que nos preparan para gestionar la adversidad, las crisis, los cambios y la vibración o desestabilización de nuestro suelo. Es curioso, porque la vida es cambio continuo, cada minuto, cada día y cada año.

Haciendo el ejercicio de intentar olvidar lo aprendido sobre este concepto para llegar a sentir por mí misma lo que es (como he intentado hacer a lo largo de este libro), siento que la resiliencia es la capacidad de gestionar y trascender positivamente el infortunio, los reveses o los cambios importantes que pueden llegar a romper

nuestras bases. Es la capacidad de aceptar el golpe y la herida que este nos deja, pero sobre todo es la capacidad de aprender de la fatalidad, de sacar brillo a nuestros recursos y renovarlos, de echar mano de todo lo aprendido y aprender todavía más. Es la capacidad de sacar lo verdaderamente nutritivo de la adversidad y añadirlo a nuestro ser, de hacerlo nuestro y renacer con una forma nueva, más fuerte e independiente, más sabia y consciente, más presente y vibrante, mostrando orgullosos nuestras cicatrices, símbolo permanente no del impacto, sino de lo aprendido. Símbolo de nuestra capacidad de adaptación y aceptación, mensajes constantes que nos recuerdan que podemos volver a caminar, a encontrar nuestro centro, nuestro lugar, que cada día podemos elegir tener una nueva oportunidad y cada noche podemos volver a recomponernos.

Conectar con nuestra resiliencia y seguir desarrollándola es sin duda uno de los mejores trabajos que podemos hacer. Es comprender que, sea cual sea la herida, tenemos el poder de elegir recuperarnos y reclamar el bienestar que nos pertenece.

Creo que el simple hecho de levantarse del suelo después de haber recibido un golpe (pequeño o grande) ya nos hace resilientes, aunque acabemos a gatas, porque incluso si llegamos a negar el impacto, a pesar de que nuestra mente lo borre de la memoria, o a pesar de no olvidarlo pero seguir sufriendo intensamente, en la mayor parte de los casos decidimos seguir viviendo (conscientemente o no). Existe en nosotros una chispa que puede impulsarnos a sostener el pulso de vida, a seguir caminando y tirar hacia adelante incluso encontrándonos en las peores circunstancias, incluso sin haber sacado todavía ningún aprendizaje. El alma, en su intensidad y grandeza, empuja por expresarse a pesar del contexto, forzándonos a seguir dando un paso después de otro. Debemos oírla, y siento que si centramos nuestra atención en esta esencia que somos, quizás podamos ensanchar las puertas que dan paso a su presencia.

La resiliencia está en nuestra naturaleza. Somos resilientes y podemos desplegar esta capacidad y convertirla en un poderoso valor, reflejo de un alma presente.

¿Sueles intentar sacar lo nutritivo de las situaciones adversas o te dejas llevar por la angustia o la incertidumbre? Y si es esto último, ¿qué sientes con respecto a ello?

¿Qué relación tienes con el dolor?, ¿qué te hace ver, oír o sentir?, ¿a qué lo atribuyes?

¿Eres conformista o tratas de moverte hacia el cambio y reajustarte?

SU MOMENTO:

Me parece muy interesante utilizarla en momentos de crisis, de cambios trascendentes e incluso después de haber vivido un conflicto, del tipo que sea, tanto leve como grave. Puede ayudar a conectarnos con nuestra capacidad de cicatrización y asimilación, y sobre todo de transformación, tal como sufre la oruga que se convierte en mariposa.

Como aceite esencial Yin, nos puede ayudar también a tomar contacto con todo aquello que nos nutre y alimenta, con la seguridad y con lo que nos mantiene enraizados, bien sujetos al suelo.

Me parece estupendo para utilizar en personas que huyen de los problemas aislándose o replegándose, incluso en aquellas que utilizan el cansancio para poder meterse en la cama y dejar de sentir por un momento el sufrimiento al que les enfrentan las circunstancias.

Otro de los conceptos con los que he podido trabajar a través de la milenrama es el de «dar y recibir». La utilizo cuando percibo un desequilibrio entre ambos y suele dar muy buen resultado.

Sin duda, me parece muy positiva cuando experimentamos algún desajuste interno que nos conecta con la vulnerabilidad, sintiéndonos indefensos y expuestos ante el mundo. Fomenta el volver a conectar con nuestro centro, en equilibrio y con confianza. Desde esa posición, difícilmente podrá nada ni nadie «robarnos la

cartera».

SALVIA ESCLAREA (Amaro)

(Salvia sclarea)

«Yo sé que nada hay mejor para el hombre

que alegrarse y hacer el bien mientras viva;

y sé también que es un don de Dios que el hombre coma o beba

y disfrute de todos sus afanes»

Eclesiastés 3:12-13.

.

PARTE UTILIZADA: Flores y hojas.

NOTA AROMÁTICA: Media-baja.

AROMA: Almizclado, seco, a madera dulce.

ELEMENTO: Sagrado Femenino.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Recibir.

CONTRAINDICACIONES:

No la utilizaremos en el embarazo ni la lactancia, y tampoco en mujeres que hayan padecido cáncer de mama o útero, porque estimula ligeramente los estrógenos.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Hay algo que llama la atención de la salvia esclarea: su capacidad de renovarse, de empezar de cero. Es una característica que le va muy bien a su carácter, ya que no hace más que preguntarse por qué le pasan las cosas que le pasan, qué significado tienen, por qué actúa como actúa, y es que busca constantemente comprenderse a sí misma y al mundo que la rodea. Tiene una gran capacidad para adaptarse a nuevos ambientes, a nuevas corrientes filosóficas, a nuevas amistades, hogares o lugares de trabajo. Disfruta con los

cambios y lo que estos le aportan, algo que se percibe en su casa especialmente; es habitual encontrarla cambiando los muebles de lugar, rotar la decoración o modificarla enteramente.

Es consciente de su poder creativo, y le saca todo el partido posible. También su intuición es poderosa, algo que, unido a su creatividad, logra que se materialicen maravillosas obras de arte y muy diversas en temática y materiales. Experimenta la vida a todo color, sin rechazar nada de lo que le ha tocado. De estas experiencias, es raro que no saque algún aprendizaje, alguna enseñanza vital que la empuja a seguir dando pasos por el sendero escogido. Agradece todos los días cada uno de los momentos vividos y trata de retener en su memoria los más importantes, como queriendo hacerse con una compilación de la que poder disfrutar o utilizar siempre que necesite, como un tesoro interior que sabe que debe cuidar.

Se abre sin resistencia a recibir, ya sea a nivel material, a través de un presente que venga de manos de un familiar o un amigo, o de algo más sutil e intangible, como la abundancia que trae consigo el vivir desde el agradecimiento o la compasión. Es común en su vida que le aparezca casi al instante cualquier cosa que necesita, o por lo menos en un espacio corto de tiempo. Aprecia cada cosa que tiene, pero no necesita mucho para sentirse satisfecha y plena. De hecho, tiende a la filosofía del minimalismo, también a la hora de ocuparse en algo. Mínimo esfuerzo, máximo rendimiento, esa es su ley, y trata de seguirla siempre que puede. A su alrededor se respira orden y limpieza, incluso dentro del cierto caos que es capaz de construir cada vez que se ve sumergida en el proceso creativo.

Tiende a expresarse de forma tranquila y sosegada, reflejo de un interior en calma que rara vez se desestabiliza. Su temperamento invita a cualquiera que se encuentre cerca de ella a serenarse, incluso personalidades inquietas o con tendencia a sufrir ataques de ira. Es capaz, con su sola presencia, de fomentar la introspección y el autoanálisis e incitar al silencio.

~ *En desequilibrio…*

En su interior se siguen formulando las mismas preguntas que en estado de equilibrio, con la diferencia del motor que las impulsa. En estado de equilibrio surgen como consecuencia de su maravillosa curiosidad, de su afán por conocerse; sin embargo, en desequilibrio, las preguntas surgen del miedo y el victimismo, resaltando una sobre las demás: ¿qué he hecho yo para merecer esto?

Los cambios la desestabilizan enormemente, pudiendo llegar a sufrir físicamente cada vez que se ve sometida a uno, como en un cambio de vivienda inevitable, de trabajo, o si no le queda más remedio que viajar. Su capacidad de adaptación disminuye considerablemente y es que, salir de su espacio de seguridad (ese que conoce bien y en el que sabe a lo que atenerse) y abrazar un ambiente nuevo, no está dentro de sus cosas favoritas, porque siente cómo aflora con intensidad su vulnerabilidad, su necesidad de controlar el entorno para no perder aquello en lo que ha apoyado sus certezas. Siente miedo a lo desconocido, a la incertidumbre y a sí misma, como si habitasen en ella dos personas diferentes; una cuidadosa y protectora, otra completamente descontrolada y desbordante de ansiedad y pánico.

Su casa sigue decorada exactamente igual que el primer día, sin apenas diferencias, aunque más sobrecargada. Ha acumulado objetos inservibles que la esclavizan a lo que supuestamente es su hogar, y ya no percibe sentido ni orden en casi ningún rincón de este. Su fuerza creativa sigue siendo poderosa, aunque parece colapsada. Disfruta creando, pero se limita a unas pocas formas de crear y rara vez cambia de materiales o temática. Hace lo que sabe hacer y no se arriesga a crear algo diferente porque eso implicaría un esfuerzo que se le antoja demasiado para ella. Se ha vuelto conformista y definitivamente mansa, tanto consigo misma como con su entorno; separada de sí, de su corazón y las indicaciones de su alma.

El asco y el rechazo son sensaciones que conoce bien, que la bombardean con frecuencia en prácticamente todas las parcelas de su vida, incluso en lo más insignificante. No se abre a recibir, a ser penetrada por la vida, algo que suele somatizar especialmente en su zona reproductiva y genital a través de muy diversas patologías, y también a nivel de relaciones sexuales.

Ella pide. Desea con fuerza e intensidad que llegue a su vida lo que quiere, pero siente que nunca lo hace o se queda a las puertas de conseguirlo. Nada la satisface ni le hace sentirse plena, lo que genera frustración o tristeza, según el momento. Trabaja y se esfuerza cada día. Se afana por hacer lo que cree que será positivo, aunque todo centrado en el exterior, por lo que la sensación de vacío, a veces pequeña a veces más grande, continúa estando presente.

APRENDIZAJE:

Li Bai, gran poeta chino que vivió en la dinastía Tang (618-907 d.C.) escribió: «El mundo está lleno de pequeñas alegrías; el arte consiste en saber distinguirlas». Y después de distinguirlas, aceptarlas. Hacernos con ellas y agradecerlas a través del disfrute; el noble arte de recibir. Este es uno de los más difíciles verbos con los que quizás nos podemos encontrar, y es que se nos atraganta porque, seamos francos, socialmente está mejor visto dar (de naturaleza Yang) que recibir (de naturaleza Yin). Lo curioso es que, como las energías de las que beben, son dos caras de una misma moneda: opuestas, complementarias, colaborativas e igual de necesarias, la una y la otra.

Cada vez que damos, alguien recibe. Cada vez que nos dan, recibimos. Pero, intentando hacer un ejercicio de honestidad, ¿en qué posición nos gusta más estar? ¿Quizás en la que implique más poder? No nos avergoncemos por ello, porque es natural. El deseo de poder nos acompaña desde que el ser humano existe, y continúa dirigiendo nuestras decisiones en muchos casos porque inconscientemente lo identificamos con una sensación de protección y seguridad.

Podemos pararnos un momento a reflexionar sobre la actitud de poder que se puede observar en el reino animal. Un león pelea por el poder y ese poder le favorece en muchos aspectos, pero sobre todo, le crea la importante responsabilidad de proteger a su manada de posibles peligros. Es vital para continuar con el crecimiento y

desarrollo del grupo, para mantener su pulso de vida. Los primeros humanos también teníamos esta relación con el poder, y seguimos teniéndola, solo que en un contexto completamente diferente.

Incluso cuando no tenemos inconveniente en pedir o que nos den, podemos ejercer más poder desde esa posición que el que está en la de dar y, sea como sea, mientras necesitemos más poder, nos demos cuenta de ello o no, seguiremos estando vinculados a un estado de carencia permanente. A veces necesitamos poder y lo tratamos de conseguir desde la imposición y el abuso (también el silencioso, ese sutil y no evidente), y otras también lo necesitamos pero no nos sentimos lo suficientemente valiosos como para pedirlo.

El poder no se tiene, se es. No lo podemos conseguir ni con dinero, ni con información, ni con fuerza bruta, y tampoco lo podemos pedir a ver si nos cae del cielo o en forma de limosna, como esperando que alguien nos comprenda y se dé cuenta de que existe algo de valor en nosotros. Somos poder, y lo somos en el momento en el que conseguimos «regresar al hogar», ese momento en el que volvemos a habitarnos conscientemente, en el que le damos luz a nuestras capacidades, recursos y talentos, y afrontamos los avatares de la vida desde ahí, desde un corazón pleno; desde nuestro templo, hogar del alma, que es la legítima capitana del barco.

Recibir siempre me ha conectado con sentimientos de vulnerabilidad, de debilidad y vergüenza; cuando recibía un regalo, me halagaban por algo, me daban las gracias o en el momento de cobrar a mis clientes, en el que sentía el peso de mi conflicto con el recibir (esto, sorprendentemente, les sucede a muchos de los terapeutas que conozco).

El alma exige alimento, necesita recibir para crecer, de la misma manera que necesita dar. Si cerramos las entradas hacia nuestro interior, la vida no podrá penetrarnos y regarnos, y la riqueza de nuestro jardín se verá transformada en pobreza, pasando por inevitables y duras etapas de inanición marcadas por el sufrimiento y el dolor. Recibir significa amarse, significa regar la propia semilla interna desde la que surge la más bella flor: nuestra esencia.

Recibir es la actitud femenina que por naturaleza le corresponde al alma. Nacemos y recibimos. Siendo bebés no estamos en condiciones de

dar, algo que surge más adelante, así que un dar sano se asienta inevitablemente en un buen tomar. Si percibimos conflicto con el dar, quizás debamos preguntarnos cómo ha sido nuestro primer recibir. ¿Sentimos que hemos tenido una infancia plena, llena de alimento, soporte, abrigo y suficiente atención, afecto y contacto?

¿Qué sentimiento se encuentra detrás de cada «gracias» que das? ¿Es un «gracias» realmente desinteresado e incondicional? ¿Y detrás de cada «lo siento» o «perdón»?

¿Te cuesta disfrutar de las cosas que obtienes? Y si es así, ¿cuál crees que es la motivación?

Cuando recibes un regalo sin motivo, ¿cómo te sientes?

¿Te responsabilizas del cuidado de tu salud? ¿Cómo lo haces? ¿Qué más podrías hacer?

Con respecto a la autoestima, ¿crees que está en niveles sanos? Y si no es así, ¿qué haces para mejorarla? ¿Qué más podrías hacer?

SU MOMENTO:

Me parece uno de los aceites esenciales interesantes para indagar y profundizar en el origen de los distintos desequilibrios típicos de la mujer a nivel ginecológico u hormonal. Es un aceite maravilloso con un aroma peculiar, pero sutilmente afín a la energía femenina.

Como aceite Yin lo suelo proponer tanto para hombres, como para mujeres en las que percibo esta energía en estado vulnerable. Puede ayudarnos a viajar hasta los recursos necesarios que pueden fortalecer esta parte tan importante de nuestro interior. También en momentos en los que relacionamos la vulnerabilidad como algo negativo, siendo este sentir tan bello como cualquier otro que provenga de la energía femenina.

Me interesa mucho utilizarlo en momentos en los que podemos identificar claramente la necesidad de un cambio, ya sea sutil o trascendental.

Me gusta trabajar en su compañía con personas curiosas y creativas, que quizás estén pasando por una etapa de estancamiento. También con personas que no hacen más que cambiar cosas de lugar en su casa o su puesto de trabajo y aun así siguen sintiendo una sensación de vacío en su interior.

Sin duda la utilizo para reflexionar sobre el concepto de recibir, y cómo se expresa este en nosotros. También para conectar con nuestra dignidad y autoestima, tan esencial e importante.

.

Cristales para el Sagrado Femenino

Crisocola

Labradorita

Ópalo rosa

Adularia

Turquesa

CRISOCOLA



«La dulzura es un don.

Es la fragancia de las frutas sanas, maduras, en su punto.

Un mundo sin dulzura es, así, un mundo inhóspito y enfermo»

Jose Luis Cano Gil

(psicoterapeuta y escritor).

Extracto de su artículo La dulzura.

.

DUREZA: 2 - 4.

SISTEMA CRISTALINO: generalmente en agregados amorfos.

RAYA: Blanca verdosa.

ELEMENTO: Sagrado Femenino.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Dulzura.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

De temperamento suave y sosegado, infunde calma y tranquilidad. Es de carácter humilde y bondadoso, siempre apoyando y sosteniendo a todos aquellos que puedan tener relación con ella. Con su alegría natural, es capaz de reunir a su alrededor a muchos, convirtiéndose su hogar en el punto de contacto entre familiares y amigos. Disfruta ocupándose para que todos estén cómodos, pero no de forma obsesiva, más bien le sale de forma natural, sin culpabilizarse si al final los planes no salen como le hubiese gustado. Entiende que cada cual tiene su proceso y rara vez nos sentiremos a gusto todo el tiempo. Es generosa y empática, reservada en sus opiniones y con una gran capacidad de escucha. Suele ser los brazos de consuelo de los que la rodean, e intenta llegar a puntos en los que se pueda comenzar a construir desde la calma y la paz, algo que fomenta en su vida la creación de fuertes lazos basados en el respeto y una profunda confianza.

Disfruta con los cambios que la vida le ofrece, y se adapta a ellos con una facilidad asombrosa, sacando de las circunstancias el lado más positivo y constructivo posible. No tiene genio batallador, pero apoyará fervientemente la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, entre personas de diferente raza, color, religión, género o identidad. Aboga por fortalecer nuestro lado femenino del ser, sin inhibir por ello nuestras cualidades masculinas. Expresa sus sentimientos desde la dulzura, pero con total franqueza y transparencia, y lo hace además con un maravilloso sentido del humor. No tiene inconvenientes por reírse de sí misma, con una inteligencia aguda y creativa.

Es amable en sus palabras y muy franca, tratando de no dañar por expresar sus ideas, es más, es escueta a la hora de pronunciarse. Su ritmo de vida es tranquilo, al igual que su carácter, pero también dinámico. Difícilmente la veremos quedarse en casa sin hacer nada, pero es cierto que tiene muy claro que no quiere sobrecargarse por la actividad. Se da cuenta de que debe priorizar sus responsabilidades para no fatigarse. El ahorro de energía, tanto física como emocional, es importante para ella porque sabe que si no le presta atención puede ser motivo de desequilibrio. Todos sus cuidados derivan en un alto nivel de vitalidad, que invierte en conocerse más y mejor, y en pulirse como persona.

Es totalmente consciente de sus puntos débiles, pero también de los fuertes, siendo su voz uno de los más importantes y al que suele prestar mayor atención. Su tono es suave, pausado, algunas veces como un ronroneo. Persuade y consigue atención gracias a él, y lo entrena para sacar el máximo partido posible de su calidez.

~ *En desequilibrio…*

La tensión psicoemocional se hace evidente en ella. Se sobrecarga con responsabilidades que no le pertenecen, empezando a sentirse culpable si no es capaz de llevar a cabo los planes que en un primer momento tenía. La irritabilidad y la frustración comienzan a ser innegables, algo que la hace desequilibrarse todavía más. Se vuelve

huraña y algo egoísta, dejando de lado a los que la rodean por pensar en sí misma exclusivamente, algo que no estaría mal si con ello no hiciese daño al resto. Efectivamente, ahora se expresa de forma dañina, encontrando el punto de dolor del otro y atacando conscientemente para desmontarlo y alejarlo de su lado. Se separa lentamente de sus allegados, debido principalmente a su forma de pensar, que ya no tiene vocación unificadora, sino todo lo contrario. La frustración se oculta tras sus palabras, construyendo así un muro casi infranqueable para aquel que intente traspasarlo.

Comienza a llevar mal los cambios, se encuentra ansiosa e inestable cada vez que tiene ante sí una situación nueva. Su tendencia, fuertemente vinculada a lo femenino, ahora se tuerce, traicionándose a sí misma y a su naturaleza, ocupada su mente por la figura del «padre interno», tan afín a los juicios y dogmas. Su energía, antes activa pero sosegada, ahora se encuentra atascada, paralizándola en los momentos en los que más necesitaba moverse. Esto significa la detención de sus responsabilidades diarias, debido principalmente a una sensación de sobrecarga por haber dado más energía de la que podía.

Ni confía en su entorno ni su entorno confía mucho en ella, porque se ha debilitado sensiblemente su capacidad, tanto de guardar secretos como de infundir valor y autoestima al otro. Ya no busca la intimidad para expresar lo que piensa o siente; ahora lo ventila sin filtros. Puede lanzar a cualquiera una perorata sobre cómo debería hacer las cosas o sobre lo mal que las ha hecho, dando lecciones sin parar. Necesita tener razón, y pelea por ella a pesar de que esto la conduzca por terrenos que nada tienen que ver con la armonía, ni interna ni del grupo.

Se relaciona desde la inseguridad y una dolorosa vulnerabilidad, algo que la lleva a la mentira, a fingir bienestar cuando no lo siente, a utilizar máscaras que de tanto usarlas ya no recuerda cuál es su verdadera esencia. Pierde transparencia y nobleza en sus respuestas por no sentirse a gusto consigo misma, mucho menos en paz. Su tono de voz se hace gritón y estridente, desconectado de esa conciencia maravillosa que antes lo dirigía. Ya no reúne a nadie a su alrededor, ya no libera magnetismo ni calidez, solo rechazo. La sensualidad y sugerencia que tanto la caracterizan en estado

equilibrado, en desequilibrio las siente rotas, alejadas de su centro, algo que fortalece su sensación de inseguridad.

APRENDIZAJE:

La dulzura es el concepto sobre el que la crisocola nos invita a reflexionar. Es una característica con la que algunas personas se relacionan, y que puede llegar a confundirse con debilidad, mansedumbre o incluso servilismo. Nada más lejos de la realidad. Es cierto que hay personas que viven desde ahí, pero otras no, y aun así aflora en ellas una dulzura natural. Entonces, ¿qué es lo que hace que surja este «aroma» de nuestro interior?

Hemos hablado de formas en las que el alma se expresa cuando permitimos que lo haga libremente y con fluidez, como la inocencia, la sensibilidad, la magia, la coherencia o el orden. La dulzura es una emanación, un aroma distintivo de la energía Yin que enmarca poderosamente cualquier valor al que acompañe, que surge cuando nuestra feminidad está especialmente presente, nos identifiquemos con el género que sea. Como he dicho otras veces, esto no va de géneros, va de seres humanos. El caso es que nuestra energía Yin puede estar muy presente, tanto en forma equilibrada como en desequilibrio con respecto a nuestra energía Yang. Podemos relacionarnos desde nuestro centro con una tendencia predominantemente Yin o Yang, femenina o masculina, y también podemos hacer lo mismo estando completamente fuera de este mismo centro. Es cuando se percibe la desarmonía cuando podemos vincular la dulzura de la persona con la debilidad o el servilismo al que apuntábamos antes. En armonía, sin embargo, a la misma persona con una tendencia predominantemente Yin que además tiene asentada sanamente su energía Yang, se la vincula con la suavidad, la calma, la flexibilidad, lo sugerente y una energía sensual fuertemente enlazada con el valor de la inocencia.

La auténtica dulzura es el perfume de un corazón poderoso, un corazón que guarda un alma libre a la que se le ha permitido dirigir, que se expresa sin prisa ni tensión, sin rigidez ni dureza,

desde el «no hacer» del que habla el Tao, uniéndonos a la confianza, la seguridad y la sabiduría.

La dulzura es, como dice la cita del encabezado, la fragancia de la madurez, esa etapa en la que ya no necesitamos tener razón para sentirnos poderosos, en la que nos hacemos conscientes de que la plenitud y la abundancia son nuestro estado natural, esa etapa en la que la calma ilumina nuestras facciones y hace emerger una sonrisa afable y una mirada limpia, libre de condicionamientos. Es el olor del amor que fluye de forma incondicional y se exuda por cada poro de la piel. Y nos atrae. La dulzura nos atrae a veces hasta con ansiedad. Queremos tenerla, poseerla, emborracharnos de ella, porque intuitivamente sabemos que somos eso desde donde emana. No somos conscientes, pero, aun dormidos, nos eleva del suelo y nos invita de nuevo a la unidad, a contemplar la dualidad y regresar al lugar de donde nació. El Todo.

«Con la paciencia se consigue persuadir al juez, y la lengua dulce rompe los huesos». Esta es una cita de la Biblia (Proverbios 25, 15).

La lengua dulce rompe los huesos…

En el sistema de los Cinco Elementos de la tradición china, los huesos se relacionan con el elemento Agua, que representa al máximo Yin, y también al lado sombrío de la montaña. Quizás la dulzura disponga de tanto poder como para emerger con fuerza de aquello de lo que no somos todavía conscientes, rompiendo nuestros huesos, nuestras torres, nuestros condicionamientos. Luz que alumbra por fin nuestras sombras y nos conduce imparables hacia la liberación.

¿Cómo es tu tono de voz? ¿Te has parado a escucharlo alguna vez? ¿Qué sensación tienes en el cuerpo cuando hablas?

¿Eres transparente a la hora de expresar tus emociones y sentimientos? Y si no es así, ¿a qué crees que es debido?

¿Sientes confianza en ti misma/o? ¿Qué crees que puedes añadir a tu vida para fomentar esta confianza?

¿Respetas tus tiempos internos desde la calma? ¿Y los de los demás? Y si no es así, ¿de qué forma te relacionas con estos tiempos?

¿Sonríes? ¿Cómo es tu sonrisa? ¿Qué sientes al pensar en tu sonrisa?

SU MOMENTO:

Me gusta mucho utilizar este cristal para intentar conectar de nuevo con nuestra dulzura natural, especialmente con personas que se expresan desde un carácter que se relacionaría como contrario a algo dulce: ariscas, toscas, desagradables o bruscas en el trato. También con personas a las que se las suele calificar como dulces pero denotan un claro desequilibrio entre fuerzas Yin~Yang.

Al ser un cristal sensiblemente vinculado a la energía femenina (Yin), me parece interesante utilizarlo cuando percibimos debilidad en esta, cuando conceptos que tienen que ver con los aspectos femeninos del ser se rechazan o simplemente no se les presta atención, bloqueando su expresión y permitiendo que la energía Yang sufra una sobrecarga de tensión, lo que impide que cumpla su función con armonía.

Me parece un cristal maravilloso con el que trabajar con personas que desean prestarle un extra de atención a su voz, sea por el motivo que sea. La crisocola puede vincularse con el sonido general, el tono y el timbre de la propia voz, convirtiéndose en un interesante estímulo que nos invite a reflexionar y profundizar sobre algo tan distintivo de cada uno de nosotros, tanto como la huella digital.

He trabajado con ella junto al aceite esencial de mirra, vinculado a la inocencia, y ha sido rara la vez que no han surgido lágrimas silenciosas, esas que brotan con lentitud e intimidad, y enmarcan una expresión de auténtica rendición. Invito a meditar con estos dos elementos; respirarlos, tocarlos y contemplarlos, y escribir sobre lo que aflora en nuestro interior.

Es otro de los cristales con los que trabajar para volver a conectar con la calma y la serenidad internas, con recuerdos que puedan ayudarnos a fortalecer ese estado de equilibrio y tranquilidad.

LABRADORITA

(Ca, Na) (Al,Si)2Si2O8

«En la noche que me envuelve,

negra, como un pozo insondable…»

William Ernest Henley.

(Dos primeras líneas de Invictus).

.

DUREZA: 6 – 6,5.

SISTEMA CRISTALINO: Triclínico.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Sagrado Femenino.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Vacío.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Tiene un carácter intenso y profundo, definitivamente conectado con la sabiduría. Incluso siendo joven desprende esta energía constante y cálida, tan llena de conciencia y libre de prejuicios o dogmas. Es de temperamento equilibrado, que tiende a lo simple y sencillo, al orden y a la estética funcional pero acogedora. Le gustan los espacios abiertos, o por lo menos aquellos en los que no haya muchedumbre, algo que la puede hacer sentir asfixiada.

A pesar de disfrutar con las costumbres y los rituales, no tiene ningún inconveniente en cambiar los planes y hacer progresar las circunstancias gracias a este cambio. De hecho, todo en ella va orientado hacia la transformación, a seguir avanzando a través del cambio en las formas que la sociedad ha establecido. La labradorita es capaz de percibir los límites que la rodean a ella y a su entorno, y es capaz también de provocar una metamorfosis en los mismos

gracias a su impulso y tenacidad. Su energía constante e inquebrantable, tan centrada en la sencillez, también lo está en la pureza y el perfeccionamiento, por lo que todo aquel desafío que se le proponga lo llevará a las cotas más altas posibles de mejora y desarrollo, y lo hará a través del cambio, de la transmutación, modificando sensiblemente la forma con la que antes se hacía aquello que ahora es su objetivo. Esta capacidad de innovación y creatividad no es más que la consecuencia de ser fiel a sus valores de limpieza y purificación, y por ello, también es una gran maestra en discernir sobre si algo es sano o no, entre la verdad y la paja, entre lo que se es y lo que no. De toda su experiencia de vida, es capaz de sacar lo verdaderamente esencial y prioritario, tan necesario para seguir avanzando se tenga la edad que se tenga.

Está íntimamente conectada consigo misma. Se conoce física, emocional y mentalmente; se explora incansablemente como quien explora un paraje nuevo, y es que realmente siente que existen en su interior rincones que están esperando ser encontrados, dormidos hasta el momento de encender la luz. Se acepta tal y como es, con sus brillos y sus sombras, con sus virtudes y sus defectos, y encuentra la calma en ese estado libre de culpa.

A veces siente cierta sensación de vacío interior, aunque es una sensación que le agrada porque, de alguna forma, la conecta con la curiosidad y el impulso, con su capacidad de contemplación y el disfrute que de esta logra exprimir. Percibe esta sensación como una alerta que su cuerpo, en su sabiduría, le transmite. Una alerta de que necesita cambiar o transformar algo, o simplemente soltar. Una alerta que su cuerpo al completo le envía sobre su necesidad de ser escuchado. Y se escucha. Y se mima. Y se ama.

~ *En desequilibrio…*

Su carácter se vuelve cerrado y obsesionado con el control. Su mente, antes abierta y flexible, ahora se atasca debido a prejuicios e ideas vagas, mal definidas y envueltas en el temor. Su interior se vuelve más complejo y caótico, algo que la lleva a ser descuidada

en su día a día, no digamos a la hora de llevar a cabo sus responsabilidades. Debido a esta sensación de inestabilidad, comienza a endurecer su obsesión por el orden y la pulcritud, que es donde se encuentra más segura. Se vuelve quisquillosa con que todo se haga como se debe, de forma precisa, sin dar pie a la espontaneidad y la flexibilidad. Todo es cada vez más rígido, a nivel físico y también a nivel psicoemocional.

Ahora los cambios no se hacen y, si no queda más remedio que hacerlos, serán totalmente controlados y minimizados, con ausencia de riesgo y por supuesto con un abandono de la confianza en la vida. Confía en las normas establecidas, las que siempre han funcionado, y no se arriesgará a nada nuevo, no sea que surja un conflicto que sienta que no pueda gestionar. Impone límites a lo que puede, y con ello a sí misma, si así logra no sentirse inestable o con las facultades fuera de control.

La maestría que antes dejaba ver a los que la rodeaban, fruto de la sabiduría adquirida, ahora es una sombra de lo que era. Juzga constantemente a todos los que la rodean y su constancia se centra ahora en tener razón y convencer a los demás de que no deben abandonar su zona de confort, a pesar de que justamente sea eso lo que quizás necesiten para avanzar. El miedo al caos, a lo absurdo, al vacío, a que todo pierda su forma original y que luego no se pueda recuperar, la encasilla y enjaula, algo que la asfixia tanto como la muchedumbre. Se siente incapaz de enfrentarse a la sensación de la nada, a su noche insondable, algo que le genera muchísima angustia, desgaste y embotamiento. Ese temor por no saber por dónde está caminando, se somatiza en su vida con la aversión a viajar en medios de transporte en los que no sea ella la que lleve el timón, no digamos si se monta en ellos de espaldas a la marcha. La angustia se hace presente desde el primer momento, incluso solo con pensarlo, sin necesidad de que se materialice el hecho.

Siente la imperiosa necesidad de mantener el contacto con ciertas personas que le reportan cierto bienestar, pero llegando al punto de crear dependencias insanas, y lo mismo le puede suceder con algunas drogas, comida o cosas que cree que necesita, pero que utiliza para intentar llenar el hueco que siente en su interior. Un hueco que puede llegar a convertirse en un profundo pozo, en un

abismo que no se siente capaz de gestionar, y que se hace más grande con cada pérdida o carencia.

APRENDIZAJE:

Dentro de mi colección de minerales cuento con un maravilloso puñado de labradoritas; negras como la noche y a la vez luminosas, gracias a su bella iridiscencia entre azul, verde y multicolor. Parece como si hubieran bañado su negro traje con nácar…

Cada cierto tiempo sale a cartelera alguna película que tiene que ver con el espacio, y podemos acercarnos, a través de la pantalla y gracias a los efectos especiales, a lo que podría suponer estar ahí. Silencio, grandeza, oscuridad y soledad. Una extensión en la que las distancias entre un punto y otro no se pueden medir en unos pocos kilómetros. Me imagino un abismo que me envuelve y me embarga, un abismo que sobrepasa mi capacidad para comprenderlo. Contemplar una labradorita puede acercarnos a una sensación parecida: el vacío.

Cada uno experimenta esta particular sensación a su manera, pero todavía no conozco a nadie que en algún momento de su vida no la haya sentido, a un nivel o a otro. La palabra vacío se puede comprender; es un hueco, la nada. Aun así, la impresión que implica puede ser difícil de explicar y, según qué persona y su contexto, esta sensación puede identificarse como el peor de los abismos o como algo mucho más pequeño y manejable. Algunos lo relacionamos con la pérdida: de un trabajo, de un negocio que nos ilusionaba y que ha salido mal, de una pareja, de un amigo, de un familiar querido. Otros con la sensación de que nos falta algo, que en general no sabemos identificar, y otros lo vinculamos a la incapacidad para encontrar sentido a lo que hacemos, a la vida que estamos viviendo.

Podemos experimentar, de la mano del vacío, ansiedad, inseguridad, sentimiento de vulnerabilidad, baja autoestima, angustia, separación, desconexión con nosotros mismos y con el

entorno, falta de disfrute, desgaste, falta de vitalidad e incluso depresión. Puede llegar a ser una sensación tan intensa que nos obliga a contrarrestarla creando una realidad en la que nos permitimos «llenar» nuestro interior utilizando diferentes formas (recomiendo leer el cuento Vacío, de Anna Llenas): a través de la comida, drogas como el tabaco, el alcohol o cualquier otra, a través de diferentes adicciones, y también despertando vínculos insanos que nos mantienen atados a personas concretas, o siendo nosotros mismos los que atrapan a otros en redes complejas y dañinas. El vacío puede tomar las riendas y llevarnos por parajes indeseables, separándonos cada vez más de los designios del alma.

Las emociones que suelen acompañar al sentimiento de vacío son la tristeza, el pesar o la melancolía. Sabemos que las emociones no son negativas, simplemente son la respuesta que emite nuestro cuerpo a un estímulo o estímulos concretos, así que intentar anularlas no tiene sentido. Pero sí podemos utilizarlas como señal de aviso, como indicadores de que algo en nosotros necesita más atención. La sensación de vacío se convierte entonces en un catalizador de estas emociones necesarias, y quizás lo que necesitamos es acompañamiento y orientación de un profesional que nos ayude a poner orden en nuestra vida. El inconveniente del vacío surge cuando este nos atrapa. Si no somos capaces de gestionarlo, insisto, pedir ayuda profesional es sin duda la mejor opción y es que, en un mal caso, es esta una sensación que nos puede llevar a situaciones en las que la desesperanza llega a tomar el volante de nuestra vida con las peores consecuencias.

Fuera de este caso extremo, invito a contemplar esta toma de contacto con el abismo, que siento que todos experimentamos en algún nivel, desde una perspectiva diferente. Sea como fuere, cuando el gobierno de nuestro barco lo lleva otro que no es el alma, nos separamos irremediablemente del camino del amor y la coherencia, y esto nos conduce al sufrimiento. Sin embargo, quizás podamos comenzar a volver al hogar, como he dicho, cambiando unos grados nuestra perspectiva.

El vacío puede ser el espejo que nos devuelve el reflejo de lo que verdaderamente necesitamos, si todavía lo percibimos como algo que aun podemos gestionar. Puede convertirse en el impulso que

haga que se ponga en marcha de nuevo la maquinaria. Podría ser incluso otro canal, al igual que la intuición, desde el que se puede expresar el alma. La intuición como canal Yang, el vacío como canal Yin.

Al igual que el vacío puede transformarse en un insondable abismo, la intuición puede transformarse en una poderosa soberbia espiritual, y en ambos casos nos separamos de la divina y maravillosa luz que somos. De nuevo, la unidad cobra fuerza ahora para ayudarnos a recobrar el camino de vuelta, para equilibrarnos y reencontrarnos con la calma. Podemos utilizar nuestra sensación de vacío para aumentar los conocimientos que tenemos sobre nosotros mismos, para saber por qué sentimos como sentimos, por qué pensamos como pensamos, de dónde afloran nuestras inquietudes y qué podemos hacer con ellas. Podemos utilizar el vacío como espejo, uno que nos devuelva la imagen de nuestros temores, los más grandes y los más pequeños, y por qué no, un espejo que nos muestre también las diferentes opciones con las que contamos para continuar nuestro viaje. Un espejo que refleje a nuestra propia alma, que nos permita contemplar eso que verdaderamente somos y de lo que estamos hechos. Un espejo que sea capaz de devolvernos la imagen del amor, que señala incansable el camino hacia la paz.

El vacío existe, es real y no se debe desoír, de la misma forma que no debemos desoír lo que trata de decirnos el alma a través de la intuición. Validar nuestro vacío igual que validamos nuestra intuición es amarnos, es aceptar otra de las bellas partes que nos componen, y cuanto más lo escuchemos y más atención le prestemos, más cerca estaremos de experimentar la verdad. Más cerca estaremos de la coherencia, de ese pulsar, de esa vibración sutil, fuerte y elevada que infunde el poder de nuestra alma.

«Nosotros convertimos la arcilla en una maceta, pero lo que queremos es su interior vacío» Lao Tse.

¿Sientes tu vacío? ¿Lo identificas en alguna parte específica de tu cuerpo? ¿Cómo lo experimentas tú?

Existe una diferencia importante entre lo que queremos y lo que necesitamos. Trata de escuchar atentamente a tu vacío. Tómate el tiempo que necesites y sé amable contigo misma/o. ¿Qué te espeja? ¿Necesitas añadir algo a tu vida? ¿Necesitas cambiar algo? ¿Qué necesitas tú?

SU MOMENTO:

Me parece un cristal interesante para utilizar en momentos de pérdida, del tipo que sea, incluso para acompañar el proceso de luto.

Podemos utilizarla para ayudarnos a conectar de nuevo con nosotros mismos; tanto con nuestros temores como con nuestros anhelos, y desde luego con nuestros recursos y talentos.

Es un cristal de energía predominantemente Yin, por lo que podemos trabajar con él para abordar cualquier desarmonía con respecto al sentir y la expresión de nuestro femenino.

Me gusta trabajar con la labradorita especialmente cuando percibo sensación de vacío, tanto si se reconoce en nosotros como si no.

Es uno de los cristales que nos pueden acompañar en nuestro trabajo interno, cuando buscamos aliviar la ansiedad, la angustia, la tristeza, la melancolía, la desilusión, el sentimiento de vulnerabilidad, la inseguridad o la falta de confianza. Podemos utilizarla tanto como estímulo para comenzar a indagar y profundizar, para conocernos algo más y mejor, como de elemento de anclaje a un estado interno de calma, seguridad, sosiego y bienestar.

Me parece interesante también utilizarla en etapas de cambio, en las que puede ser positivo focalizar nuestra atención en lo nutritivo de la situación.

ÓPALO

$SiO_2 \cdot nH_2O$

«Cada cosa tiene su belleza,

pero no todos pueden verla»

Confucio.

.

DUREZA: 5 – 6,5.

SISTEMA CRISTALINO: Amorfo.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Sagrado Femenino.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Belleza.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Es muy sensible al movimiento de su energía interna, y utiliza esto como una herramienta para su evolución y desarrollo, algo que también le hace aumentar su sensibilidad hacia el entorno, y hacerle percibir cómo se pueden sentir otros y, por ende, qué pasos darán a continuación. No tiene ningún problema para relacionarse, pero es cauto a la hora de mostrarse; no lo hace con cualquiera, pero lo hace sin miedo con aquellos que merezcan su confianza, que por norma general no son muchos.

Es de mentalidad flexible y abierta como pocos, con tintes de genialidad. Su camino de vida no es corriente ni ordinario, y esto hace que muchos lo rechacen durante un tiempo o incluso para toda la vida, pero él se mantiene firme en sus convicciones, con una confianza en sí mismo casi inquebrantable. Tiene iniciativa, desde luego, y también es muy constante cuando su objetivo lo mantiene

despierto e ilusionado, algo que trata de conservar para lograr finalizar sus trabajos con el mejor de los resultados; pero cuando los acaba, se recrea lo justo en lo conseguido, porque seguramente ya tenga otro proyecto nuevo en mente.

Su visión del mundo y de la vida que en él habita no se limita, no ve las cosas con la variedad cromática del resto. Ve su entorno a todo color, con más brillo y nitidez que la mayoría, así que esto, unido a su innata curiosidad, hace que cualquier frontera se convierta en un maravilloso desafío del que aprender y traspasar. Toda su búsqueda se centra en qué más hacer con lo que ya se tiene, cómo transformarlo y cómo crear más para seguir descubriendo horizontes nuevos. Es un excelente estratega, con motivación, ilusión, valentía y muchísima fuerza interna, capaz de impulsar a la humanidad a mejorar y a redescubrirse.

Dispone de una sensibilidad especialmente elevada y su capacidad de empatía no se queda atrás. Tiene una habilidad especial para reconocer la mentira y la falsedad, que evidencia en cualquier momento. No da tregua a la farsa o la hipocresía, motivo que puede acrecentar el número de personas descontentas a su alrededor, aunque esto tampoco le genera conflicto. Es un buscador de la verdad y la belleza, y si esto implica caminar con menos personas a su lado, no le importa. Tiende a ocupar puestos de liderazgo y aunque es un jefe justo y colaborador, trata por todos los medios de mantener cierta distancia con respecto a su cargo y al de sus compañeros. Siente que trabaja mejor solo, porque es en esta soledad sin interrupción cuando puede desplegar todo su potencial creador.

~ *En desequilibrio…*

Su naturaleza se puede ver sensiblemente comprometida si su entorno lo presiona o limita en exceso. La fragilidad surge en cuanto hace acto de presencia cualquier tipo de abuso o maltrato, incluso con un tono que revele cierto desprecio hacia él o falta de respeto, la confianza en sí mismo puede hacerse añicos si no ha

hecho un buen trabajo de autoconocimiento y refuerzo interno. Sentirse vulnerable o desvalido es algo que no soporta, hace que aflore la frustración, algo que puede desestabilizarlo aún más.

Sigue teniendo un fuerte instinto que le avisa sobre sí mismo y el entorno, pero esta vez la inseguridad atenúa esa voz. A pesar de ello, trata por todos los medios de reforzarse, lo que sucede es que ahora le presta más atención a la opinión de los demás, intentando apoyarse en ella, cuando antes se sentía verdaderamente libre para hacer lo que consideraba necesario de forma autónoma y sin conflictos. Se siente muchas veces frenado por los demás, como si la sociedad no aceptase sus propuestas, con un insistente miedo a no encajar y no ser aceptado. Su iniciativa merma perceptiblemente, no digamos su visión del mundo exterior. Ahora los obstáculos los observa con recelo y cierta angustia, con dudas sobre si será capaz de enfrentarse a ellos o no, cuando antes eso ni siquiera se lo planteaba. Se estanca y escuda en la planificación de cómo sortear estos obstáculos, y digo escuda porque mientras se encuentra en esa tesitura, sabe que no tiene por qué enfrentarse a ellos.

Su genialidad no desaparece, pero se encuentra confinada a la espera de volver a resurgir como el Fénix de sus cenizas. Una genialidad que al verse enjaulada como un pájaro que sabe lo que es volar libre, se va transformando en tristeza y desesperanza por no poder volver a ver el cielo azul. El ópalo siente debilitadas sus virtudes de estrategia, valentía, motivación, ilusión y fortaleza en cuanto quieren hacer de él algo que no es, en cuanto quieren preservar su belleza en una jaula, sin saber que brilla y florece muchísimo más si lo dejas en libertad, permitiéndole vivir como prefiera, a pesar de no comprender su camino escogido.

Continúa reconociendo la mentira hasta en los casos en los que muchos no serían capaces de verla, y tanto puede decidir no confiar en lo que su intuición claramente le está diciendo como dejar claro a las bravas que no le gusta que le mientan, e incluso si esta mentira es leve y viene de alguien cercano, no tendrá la más mínima compasión. Baila entre la inseguridad y el poder que le brindan sus ataques de ira. Un vaivén emocional que lo desgasta, le hace perder vitalidad y lo separa, tanto de sí mismo como del resto. Su camino de vida sigue siendo atípico, un camino que, como en

equilibrio, muchos no entienden, aunque esta vez, y debido a su inestable carácter, terminan por intentar sabotear. No confían en él, de la misma forma que él duda de sí mismo.

APRENDIZAJE:

Disfruto enormemente con la singular belleza de los ópalos. Me importa poco si son blancos, rosas o de cualquier otro color de base. Personalmente me parecen hermosísimos, y es justamente el concepto de belleza sobre el que siempre me invitan a reflexionar, no solo física, que también, sino en esa que nos hace ser seres únicos y genuinos, auténtica luz a pesar de las nubes que puedan rodearnos.

Encontrar la belleza en todo aquello que nos rodea no es más que reconocer el amor que conforma a cada ser, el amor firme e inquebrantable, luminoso, dulce y poderoso. La belleza se manifiesta en ese amor, que muchas veces se encuentra oculto detrás del sufrimiento. La vida nos rodea y nos penetra de fuera adentro, de igual forma que se expresa de dentro afuera. Somos vida, amor y belleza. Cada vez que prestamos atención a nuestro femenino, este nos incita a contemplar nuestro interior, a tomar contacto de nuevo con la materia de la que estamos hechos, con la propia luz. En el despertar de la sensibilidad se halla la clave para sentir esta certeza, la verdad latente y oculta a los sentidos físicos y a nuestro juicio.

Descubrir la belleza en el cielo estrellado, en el calor del abrazo de una madre a su hijo o en cualquier cosa que nos place no es difícil. La cosa se complica cuando intentamos encontrarla en lo que no nos gusta tanto, en aquello que nos hace sufrir, en las personas que nos rodean y no se comportan como nosotros creemos que deberían comportarse, o en aquellos que nos hieren. Se complica cuando la enfermedad se instala en nosotros, cuando sufre la persona que amamos o cuando esa misma persona abandona nuestro lado. Identificar la belleza detrás del dolor es de las tareas más espinosas con las que nos podemos enfrentar y, aun así, si nos lo permitimos,

quizás podamos hacerlo.

La belleza la podemos encontrar cuando volvemos a conectar con el pulso de la vida, con el latido del corazón que, incansable, trata de imponerse y sobrepasar todas las barreras impuestas. Está en todo y en todos, en algunos más a flor de piel, en otros oculta bajo circunstancias, contextos, creencias, ideas y automatismos. Quizás si comenzamos a profundizar en esas mismas barreras en cada uno de nosotros, podamos por fin conectar con la propia belleza y, si somos capaces de hacerlo, podremos conocer la verdad oculta que palpita en nuestro interior. Cuando algo se conoce se puede comenzar a comprender y, si podemos comprenderlo, podemos conocerlo y comprenderlo en los demás.

Conectar con la propia belleza nos permite encontrarla incluso a través del dolor que nos provocan las circunstancias y el entorno. Es bello el cristal por su aspecto, y por su forma de iniciar su camino, por su forma de crearse, por su forma de expresar la vida que hay en él a través del tiempo y la presión a la que se ha visto sometido hasta conseguir ser lo que es. Es bella la flor, que antes de ser la flor que vemos en el jardín, ha sido un brote, y antes una semilla. Hay belleza en el silencio y la oscuridad de esa semilla en la que la vida se da a su ritmo, calmado y lento, pero sin pausa y con fuerza a la vez, que necesita de la vida que la rodea para lograr ser impulsada y abrirse por fin. Hay belleza en el ciclo de nacimiento, crecimiento, desarrollo, madurez y muerte que todos experimentamos; el dolor, la oscuridad, la presión y la pérdida son una parte importante de esta experiencia, algo que no podemos desoír ni evitar.

Una vez escuché que las personas llegamos a conocer la pureza que nos compone de la misma forma que las patatas se limpian, deshaciéndose de la tierra que las envuelve a través de la fricción y el roce que hay entre ellas cuando están metidas en el saco. Crecemos, nos desarrollamos y nos encontramos con nosotros mismos a pesar del dolor y la fricción, o quizás debamos comenzar a decir, gracias a él. El amor no desaparece ni se volatiliza. La belleza no se esfuma, simplemente se eclipsa como sucede con la patata, que tampoco desaparece, solo está cubierta de tierra. Dejamos de ver la belleza cuando permitimos que aquello que nos hace daño y nos causa sufrimiento gobierne nuestra forma de vivir,

nuestro sentir, nuestro pensar y nuestro hacer, en mayor o menor medida. Es indiferente.

Mi contacto con la belleza latente e innata se lo tengo que agradecer a los Felipes de mi vida: mi marido y mi hijo. Ambos me han mostrado a su manera que el amor se encuentra incluso detrás del temor más profundo. Mi marido y yo nos conocimos en una época en la que los dos vivíamos con ilusión, aunque francamente perdidos. Mi carácter es predominantemente suave y el de él todo lo contrario. La convivencia no fue fácil, porque ambos estábamos llenos de ideas y creencias, llenos de miedo, de ira y de dolor. Nos hemos enfrentado el uno al otro, entre los dos al mundo y también al mundo por separado. Nos hemos amado y rechazado, hemos llorado, gritado y sufrido hasta no poder más y, en la calma que aflora después de la tormenta, agotados y vacíos, nos hemos descubierto. Nos hemos visto con los ojos del alma, a nosotros mismos y al otro; hemos encontrado la belleza que nos compone.

No ha sido un camino fácil, ha sido un camino de rosas. Sí, de rosas. Lleno del aroma más dulce que puede emanar el amor. Un aroma que nos ha guiado casi a ciegas en muchos momentos. Pero para alcanzar la rosa, hemos pasado por un buen zarzal, con una cantidad de espinas que no sé si hubiésemos comenzado la relación de haberlo sabido. Aunque ahora, desde la distancia, y sabiendo lo que hemos logrado, pasaría por lo mismo una y mil veces más.

Con mi hijo Felipe tuve que hacer un trabajo distinto. Es alérgico a la avellana; una alergia que descubrimos cuando tenía un año y que nos ha llevado al hospital dos veces hasta la fecha. Dos veces llenas de angustia, muchos nervios e incertidumbre. Mucho miedo. Afortunadamente ahora mismo está controlada, y aunque tiene que estar cerca de su adrenalina en todo momento, con el paso del tiempo se va haciendo más consciente de su alimentación y su vida es como la de cualquier niño de su edad.

Después de su primer ataque, pasadas dos semanas, soñé que se moría debido a su alergia. No lograba encontrar la adrenalina y sentía cómo a mi niño se le escapaba la vida entre mis brazos. Me desperté llorando y temblando de miedo. No fui capaz de calmarme hasta que se despertó Felipe con mis llantos y logró espabilarme. Me acompañó al balcón de casa a respirar aire fresco con una taza

de leche caliente y allí nos quedamos los dos un buen rato, yo forzando a mi mente a encontrar la realidad que me rodeaba, en la que Feli seguía durmiendo sano y salvo en su cuna, y mi marido haciéndose con una parte de mi dolor y sumándolo al suyo.

Después de este sueño hubo dos más igual de intensos y lúcidos, pero en el tercero lograba alcanzar en el último momento la medicación y salvar al niño. Feli me ha forzado a transformar la preocupación en ocupación, a vivir desde la alegría y el disfrute. Me ha tomado de la mano y me ha forzado, sin saberlo, a vivir buscando la belleza en cada momento, en cada experiencia, en cada piedrecita, planta, animal o persona. El miedo a perderlo me separó durante un tiempo de mí misma, y de la mano de ese mismo miedo encontré las infinitas maravillas que su infancia me ofreció y me sigue ofreciendo. El dolor y el temor no dejarán de estar a mi lado, pero ahora no me impiden vivir con curiosidad, dando pasos hacia la belleza que el mundo me ofrece. Dando pasos hacia la belleza que soy.

¿Qué relación tienes con tu belleza? Cuando te miras al espejo, ¿qué ves? ¿Eres capaz de verla en tu entorno?

¿Eres curiosa/o? ¿Por qué caminos te conduce tu curiosidad? ¿Suelen ser caminos rechazados por las personas que te rodean? Y si es así, ¿cómo te sientes con respecto a ello?

¿Qué relación tienes con el dolor y el sufrimiento? ¿Y con el miedo? ¿En qué áreas de tu vida se manifiestan especialmente? ¿Cómo actúas cuando te sobrevienen?

SU MOMENTO:

Es un cristal que relaciono con personas especialmente sensibles, creativas y curiosas, que emanan una belleza especial, casi como si fuesen personas venidas de otro planeta. Me parece muy interesante

utilizarlo con ellas, sobre todo cuando no son capaces de aceptarse tal y como son, cuando no son capaces de encontrar la belleza detrás de sus incontables rarezas.

Suelo utilizarlo también en trabajos que tengan que ver con romper con creencias y dogmas anclados desde hace tiempo, que no se han revisado y pueden estar creando limitaciones cara a nuestro día a día.

Otro de los cristales que me encantan para estimular el contacto con los propios recursos y talentos, para fortalecer nuestra autoestima y acercarnos al significado de dignidad, al valor innato que a todos nos acompaña.

Lo podemos utilizar también en momentos en los que la ira, la frustración o el miedo toman la delantera y el control. Podemos utilizarlo para ayudarnos a encontrar la belleza oculta detrás de aquello que nos embarga y que rechazamos.

Ideal para artistas, inventores o científicos. Para todo tipo de personas que, por alguna razón, puedan necesitar más confianza en sí mismos y sus proyectos, para no dejar que confinen su creatividad y su ilusión, y que puedan seguir abriendo nuevas puertas al desarrollo. Pueden utilizarlo como cristal de compañía haciendo un anclaje con él que les recuerde el motivo inicial por el que comenzaron su andadura, por ejemplo.

ADULARIA

(ortosa de formación hidrotermal)

K(AlSi3O8)

«No puedo cambiar la dirección del viento,

pero sí ajustar mis velas para llegar siempre a mi destino»

James Dean.

.

DUREZA: 6 – 6,5.

SISTEMA CRISTALINO: Monoclínico. Con forma romboidal en sección transversal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Sagrado Femenino.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Adaptabilidad.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

De temperamento sereno y agradable, la adularia enfoca sus relaciones como un diplomático. Busca el desarrollo de la comunidad a través de la unidad familiar, haciendo que todos fortalezcan su sensación de seguridad y trabajar así desde ella. Es moderada y pacificadora, lo que repercute palpablemente en que otros vibren en igual sintonía. Difícilmente la veremos alterada o confusa, mucho menos bajo el dominio de la ira o la euforia. Siente una gran conexión con su esencia femenina y disfruta enormemente con las cualidades que surgen de ella. Es leal a los suyos, y desde luego anhela la misma lealtad hacia ella, aunque no es rígida y comprende que cada cual escoge su camino, a su lado o separado de ella. Es tremendamente comprensiva y compasiva, y nada rencorosa. Es importante para ella que todos nos sintamos libres e independientes, conscientes y confiados de nuestra capacidad para

responder de forma efectiva ante cualquier problema que la vida nos presente. Esto lo ve como prioritario, porque también lo es para sí misma, así que lo extrapola a aquellos que la rodean.

No teme compartir sus recursos y sabiduría si con ello logra que la unidad permanezca inalterable y en armonía. No tiene ninguna dificultad para ofrecer apoyo y consuelo, entregando sus abrazos al servicio de aquellos que los necesiten; es más, tiene un don innato para percibir cuándo se necesitan. Su tranquilidad y confianza en la vida y en las personas se respiran a su lado, es muy hábil a la hora de hacer que gente aparentemente distinta sea capaz de colaborar e interrelacionarse sin problemas. Es excelente para hacer grupos y lograr que en ellos surjan la complicidad y los valores comunes, ayudando a que todos sean capaces de aportar lo mejor de sí mismos y desarrollar una positiva interdependencia.

Su capacidad de adaptación no tiene parangón. Su mente y su actitud están abiertas a nuevas ideas y formas de hacer las cosas, a nuevas formas de trabajar y nuevos contextos, incluso cuando las circunstancias llegan a sobrepasar la línea de la ficción. Donde otros se dejan atrapar por el temor y la angustia por la incertidumbre, ella es capaz de incorporarse en medio del conflicto, observar a su alrededor y sacar recursos donde otros ven cenizas. Ve orden donde otros ven el caos. Después de sentir sus torres derruidas, es capaz de levantar otras más sólidas, adaptadas a las nuevas circunstancias. Está constantemente dispuesta a aprender y a volver a desaprender, y lo hace porque incluso ante el mayor contratiempo, ante lo más extraño que pueda experimentar, se siente segura de sí misma, de sus recursos y talentos. La resiliencia es un valor evidente en ella. Es capaz de sobreponerse a la adversidad y sacar el mayor provecho de ella.

~ *En desequilibrio…*

Se siente insegura y vacía, y proyecta esta misma inestabilidad en sus círculos más cercanos. Desea con intensidad encontrar la plenitud, así que su carácter se torna cada vez más opresivo y

asfixiante. Ya no tiene como base el desarrollo de todos a través de la unidad, ahora se expresa desde el egoísmo y el orgullo, y prefiere forzar vínculos sea como sea para volverse el centro de atención de la comunidad, algo que le aporta la posición y equilibrio perdido, o eso es lo que cree. Este cambio en su sentir la sitúa en el centro, sí, pero ahora está en el centro de muchos conflictos y rencillas, como catalizadora de problemas que rara vez tienen algún fundamento sólido. De esta forma, pasa de fomentar equilibradamente la unidad, a querer forzarla, dando como resultado todo lo contrario, la separación. No soporta el aislamiento ni sentirse sola o perdida, así que crea dependencias con lo que puede. Interfiere constantemente en la vida de los demás, desocupándose irremediablemente de la suya propia. Utiliza la manipulación y muestra deslealtad para consigo misma y con los suyos, generando un desplazamiento palpable de su posición en el clan familiar. Desea fervientemente que la necesiten, sentirse útil y apoyada, pero en su codicia, su actitud se muestra como la de una tirana. Como este es un proceso lento, seguramente sus allegados tampoco se den cuenta de la absorción a la que están sometidos, porque juega con algo que puede ser difícil de desarmar: el victimismo. Juega con los sentimientos de culpabilidad que afloran en su entorno, aprovechándose de la vulnerabilidad del resto mediante su propia vulnerabilidad, creando así un abuso.

La tranquilidad y la confianza que antes eran visibles en su mirada, ahora no son más que un sueño, que dejan tras de sí una estela de inquietud y desasosiego. Los cambios cada vez se le hacen más y más insoportables, por ello lucha para tratar de mantener las cosas como siempre han estado, no sea que lo nuevo no le ayude a continuar siendo la protagonista de la historia. Su mente y su actitud se tornan rígidos y enrocados, incapaz ahora de adaptarse a nuevas circunstancias y contextos. No tolera bien aquello que es diferente a lo que conoce, y le cuesta muchísimo comprender la riqueza que existe en la diversidad. Ante un acontecimiento que suponga un cambio de lo que hasta el momento eran sus rutinas y su realidad, tiende a dejarse arrastrar por el temor a la incertidumbre, por la duda o la ira, completamente fuera de sí misma y separada de su centro, emitiendo juicios sin piedad y sin pensar en absoluto en las consecuencias de sus actos. Se vuelve impulsiva, actuando desde la prisa y con una absoluta falta de

modulación, sobrepasándole la adversidad y luchando por adaptarse a ella como puede, pero esta vez sin sacarle el más mínimo provecho. Simplemente intentando acomodarse y permitiendo que los que la rodean le hagan el mayor trabajo posible y le den las atenciones que cree que se merece, sin pensar en las necesidades o los sentimientos de los demás.

APRENDIZAJE:

«Un ejército no tiene formación constante, lo mismo que el agua no tiene forma constante: se llama genio a la capacidad de obtener la victoria cambiando y adaptándose según el enemigo». Sun Tzu.

La adularia es la que me invita a prestar atención a la capacidad de adaptación. La gran capacidad que consigue que cualquier especie aumente sus probabilidades de continuar caminando por la Tierra y expresar su forma de vida. Es la base que sostiene cualquier cambio nutritivo y productivo, la resistente raíz que nos permite asimilar las circunstancias dadas y darnos el soporte suficiente para volver a construir con los mismos ladrillos, o con otros diferentes, las mismas construcciones u otras distintas.

El mundo avanza y cambia sin parar. Como dijo Heráclito, «no hay nada permanente, excepto el cambio». Podemos resistirnos a él, pero continuará siendo así. Los cambios pueden hacernos sentir vulnerables, tremendamente frágiles, y es nuestra capacidad de adaptación la que determinará que este sentir se mantenga en el tiempo o, por el contrario, tengamos la suficiente sensación de confianza en nosotros mismos y en nuestros recursos internos como para seguir navegando en este mar que llamamos vida, y salir victoriosos de la tempestad.

No debemos confundir adaptación con resignación. En la adaptación conseguimos afrontar la realidad, sea cual sea esta, y decidir sobre nuestros pasos con la misma calma que si fuese otro el contexto. Esto no quiere decir que no vayamos a sentir inestabilidad durante un periodo de tiempo, pero si nuestra capacidad de

adaptación es fuerte, lograremos reponernos y comenzar a crear un camino nuevo por el que avanzar.

Podemos decidir que sean el miedo, la ira, la frustración o la tristeza los que emanen de nuestro interior, los que gobiernen nuestro día a día, o podemos elegir la senda de la calma, de la asimilación, la flexibilidad, la coherencia y la creatividad. Podemos resistirnos al flujo imparable de la vida, o sumarnos a él, incluso cuando este nos impone unas circunstancias que no nos gustan. Podemos sumar o restar, todo depende de nuestra maravillosa adaptabilidad, valor que emerge de un alma bien posicionada en su hogar. Si estamos en nuestro centro, encontraremos estabilidad y posición sean cuales sean nuestras circunstancias, bien conectados a nuestros recursos, a la resiliencia y a la verdad, pero también a la belleza que se esconde detrás de una realidad que, en un primer momento, puede parecernos desastrosa.

Durante la pandemia del Covid-19, en mi país, como en otros, es obligatorio el uso de mascarilla cuando salimos de casa. Salir a la calle en pleno verano con un trozo de tela pegado a la cara es incómodo para cualquiera, pero ahora mismo es lo que nos toca, estemos de acuerdo con la medida o no. He visto a bastantes personas con un enfado importante cada vez que se la ponen, sintiéndose privadas de su libertad, llevando su vida diaria desde la resistencia, creyendo en muchos casos que esa resistencia les hará libres, aunque les conecte con el sufrimiento. Pero también he visto a otras personas que, a pesar de la incomodidad, han afrontado la realidad tal cual es, se han adaptado a ella sin que las emociones tomaran el gobierno de su día a día, y han elevado su nivel de resiliencia a cotas bien altas.

Una capacidad de adaptación sana es lo que nos permite conectarnos con seguridad a cualquier otro recurso o valor. Es lo que en verdad nos ayuda a enfocar la realidad de forma clara y nítida, para que podamos continuar desarrollándonos como seres humanos a nivel individual y colectivo, fluyendo con flexibilidad y fuerza a la vez, como lo hace el agua, conectados y dirigidos por valores elevados, que afloran de la pasta de la que está hecha el alma: el amor.

¿Cómo es tu realidad ahora mismo?, ¿sientes resistencia con respecto a ella? Y si es así, ¿cómo se expresa esta resistencia en ti?

Ante un cambio, ¿te conectas con la inestabilidad o el rechazo, o con la adaptación y la ocupación? ¿Te paralizas o te recompones? ¿Con qué tipo de cambios se da una consecuencia u otra?

¿Te sientes una víctima de tus circunstancias? ¿Culpabilizas a otros por la realidad que estás viviendo en este momento? ¿Te culpabilizas a ti misma/o? ¿Qué puedes hacer con lo que te ha tocado vivir?

Te propongo hacer una lista de unos cinco puntos, aproximadamente, que tengan que ver con algo que puedas hacer para crear un ambiente diferente a tu alrededor y que, a la vez, repercuta en tu medio interno. También puede ser a la inversa: podemos hacer una lista con recursos internos que nos conecten con actitudes que puedan crear un ambiente externo más favorable.

SU MOMENTO:

Es un cristal estupendo para utilizar en etapas de cambios trascendentes para la mujer, como la venida o la partida del periodo, pero también cuando sufrimos un aborto (voluntario o involuntario), desajustes o problemas hormonales de cualquier índole. Sean cuales sean las circunstancias, la adularia nos puede ayudar como estímulo, como símbolo o vínculo, tanto para conectar con nuestro interior y descubrir la verdad que subyace bajo el conflicto que nos produce el cambio, como para tomar contacto con los recursos internos que necesitamos para afrontarlo con coherencia.

Nos ayuda a tomar contacto y prestar más atención a la natural capacidad de adaptación, y así poder fortalecerla.

Me parece muy interesante utilizarla siempre que la energía Yin (femenina) la sintamos comprometida o debilitada, insisto, seamos

hombre o mujer. Puede ser útil para tomar contacto con la calidez y la seguridad a la hora de expresarnos, de forma que no nos invada el temor si necesitamos comunicar nuestra verdad.

La energía femenina también se asocia con la sombra, al inconsciente o subconsciente, por lo que cualquier cristal o aceite conectado al concepto Yin podrá ayudarnos a abrir una puerta por donde estos puedan expresarse y ver la luz.

Me parece un cristal muy interesante para utilizar con personas de energía excesivamente Yang, de forma que su actividad frenética pueda reencontrar el equilibrio y la conciencia y, así, tratar de recuperar salud y calidad de vida.

TURQUESA



«El amor es el calor de la luz del Ser.

Por eso el amor lo abarca todo.

El amor es el calor y el resplandor de la Unidad.

El amor es la esencia de la Unidad»

Rumi.

.

DUREZA: 5 – 6.

SISTEMA CRISTALINO: Triclínico.

RAYA: De blanca a azul verdosa.

ELEMENTO: Sagrado Femenino.

CUALIDAD: Yin.

CONCEPTO: Unidad.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio:*

La turquesa tiene un carácter muy atractivo, y es totalmente consciente de ello. Utiliza a la perfección todos sus seductores dones para conseguir lo que necesita, sin miedo ni vergüenza. Es resistente y obstinada, y es que nada que se le cruce por la mente se quedará a medias; hace lo que sea necesario para conseguirlo. Existe en su interior una sabiduría ancestral que brota de su ser de forma imparable, haciendo que sus dones también se purifiquen y se transformen, dando como resultado al arquetipo de la papisa, tan conectada a los secretos, al conocimiento, a la concepción y a la prudencia.

La turquesa reconoce la herencia de su linaje femenino, pero se concentra en esa parte que indudablemente la ha hecho más fuerte y consciente. El resto, todas esas herencias de las que se da cuenta que podrían haber sido limitantes, no las olvida, y desde luego

agradece que pueda verlas, pero es suficientemente madura como para desapegarse de ellas sin contemplaciones, sabiendo que es la única forma de ocupar el lugar que le corresponde en este mundo.

De mirada intensa y penetrante, parece que con ella sea capaz de ver la oscura sombra de cualquiera que tenga enfrente. Pocos son capaces de mirarla directamente a los ojos o incluso mantenerle la mirada durante mucho tiempo; tal es su presencia.

Su capacidad para reunir destaca especialmente cuando forma parte de un proyecto o es ella misma la que lo crea. Cuenta con habilidades sociales que refuerzan la unidad entre un grupo con integrantes bien diversos. Su carácter invita al conjunto a identificar un objetivo común que lo lleve a pensar en el bien de todos por encima de las necesidades del individuo. Fomenta la comunicación fluida y asertiva, el compromiso, el respeto y la responsabilidad, y es capaz de infundir orden incluso en los momentos en los que el grupo o el mismo proyecto puedan pasar por momentos de inestabilidad o vulnerabilidad. Su energía sensual es magnética; envuelve y abraza, ofrece soporte, guía y dirección, regada con un magnífico sentido del humor, con el que es capaz de reforzar lazos y liberar tensión perjudicial para el continuo desarrollo del equipo.

Escucha con atención, tanto a sí misma como a su entorno, y percibe de forma clara cada uno de los cambios que se dan. Es sensible a los ritmos y tiempos, a la rica fluidez de la vida que emana de sí misma y del ambiente que la rodea. Se siente abundante, totalmente conectada a la esencialidad y a la belleza que surge desde una contemplación sana, algo que también repercute en sus niveles de creatividad.

~ *En desequilibrio…*

A veces su sentimiento de culpa gana la batalla. Puede pasarse años limitada, escondiendo o aplastando sus deseos con el fin de complacer a otros, dedicando su vida a hacer lo socialmente correcto. Esto acaba por mustiarla y hacerla sentir menos válida,

triste, apática e incluso gruñona, distante o solitaria. Su carácter, tan tendente a la seducción, se vuelve irascible e irritable, pero de alguna forma lo controla para poder seguir obteniendo lo que quiere de los que la rodean. El problema reside en que ahora actúa desde el egoísmo, en vez de actuar en favor del grupo, para centrarse en satisfacer exclusivamente sus deseos. De alguna forma, en la seducción había generosidad; el juego era el anzuelo, pero no se quedaba ella sola con todo, porque no lo vería coherente, adecuado ni justo. Pero ahora ese nivel de conciencia se ha quedado atrás. Sigue seduciendo, aunque sin pararse a pensar en cómo se puede sentir el/la seducido/a, por lo que va dejando a su paso una estela de insatisfacción y posibles daños, que en muchos casos le viene devuelta con el tiempo en forma de amistades que nada quieren saber de ella cuando se encuentra en un momento de necesidad.

La sana obstinación con la que contaba en equilibrio se convierte en obsesión, casi por cualquier cosa en la que se centre, desde lo más mundano a lo más sutil y trascendental. Se queda atrapada en la herencia, tanto física como psicoemocional, de su linaje femenino. No es consciente de ello, y esto la lleva a sufrir de forma parecida a como han sufrido sus antepasadas. Permite que los deseos de otros se sitúen por encima de los propios, algo que fomenta un intenso sentimiento de inferioridad e incapacidad que se hace a cada momento más evidente. Se vuelve servil y humillada, principalmente por sí misma. Surge en su interior el sentimiento de traición, que la persigue en prácticamente todas sus relaciones, reflejo de la relación que tiene consigo misma. El sentimiento de culpabilidad es tan fuerte, que acaba por comunicarse desde él, incluso en las expresiones más habituales y cotidianas, así que la figura de la víctima es una constante en su vida.

Desconfía de cualquiera que, por cualquier motivo, desee comunicarse con ella, algo que no le permite conectarse con la verdad y la belleza que existe detrás de cada experiencia. Tiende a juzgar negativamente, sin dar a la vida la oportunidad de penetrarla, de envolverla y llenarla de plenitud. La disminución de su confianza hace que no se sienta con recursos, desvinculada y separada de su centro. Los cambios la desestabilizan profundamente, y es habitual que le sobrevengan pensamientos

catastrofistas cada vez que se le presenta un conflicto o cierto nivel de adversidad. Se siente rara, extraña en su cuerpo, pero también en su clan. Su sentido de pertenencia y arraigo está debilitado, creando en su interior la necesidad imperiosa de separarse.

APRENDIZAJE:

La turquesa es un mineral «antiguo» de especial belleza, conocido y utilizado desde hace cientos de años, que incluso le ha dado nombre a un color concreto. No hay día que, al contemplarla, no me lleve de la mano hacia el silencio y la flor que detrás de este se esconde: la Unidad. Y hace tiempo que siento la certeza en mi interior de que es enfocando mi vida en la Unidad como conseguiré el mayor estado de coherencia posible.

El concepto de Unidad es belleza en sí mismo, el más puro amor del que podamos ser conscientes. Es un concepto que cuenta con la capacidad de hallarse detrás de cualquier área o bajo cualquier tronco. Podemos vincularlo a la alineación de la que hablábamos en el aprendizaje del aceite esencial de vetiver, donde el cuerpo físico, emocional y mental viajaban en la misma dirección. Está detrás de las enseñanzas de grandes sabios, filósofos y pensadores, antiguos y contemporáneos, cada vez que abogan por situarla como base del sentido de la vida de cualquier ser. En la Unidad se sostienen conceptos tan importantes como el respeto, la responsabilidad, la humildad o la tolerancia, y tan profundos como el perdón, la aceptación, el silencio o la fe.

La Unidad es la «madre» que da a luz a la dualidad y a lo diverso; la que con su soporte y sustento alimenta a cada ser y lo insufla de vida. La Unidad es fuerza y poder, es compasión y alegría, es perdón, armonía, orden y belleza, y por eso también la llaman Alma, Ser, Espíritu, Dios, Diosa, Naturaleza y Amor. No hace falta seguir ninguna religión, credo o filosofía para llegar a sentir la verdad de estas palabras, porque es tan intenso su magnetismo, tan intenso el poder de su naturaleza creadora, que podemos ver a nuestro alrededor —incluso el hombre o la mujer menos crédulos—

que viajamos imparables hacia ella, hacia las vastas llanuras desde las que brotan la dulzura y la alegría.

En una empresa de éxito es la unidad la base que da forma a su estructura al completo; es ella la que sustenta los valores que se necesitan para alcanzar la gloria. Valores como la resiliencia, la confianza, la comunicación, el respeto, la tolerancia, la empatía, el sentido de pertenencia, la responsabilidad, el sentido del humor, la diplomacia, el compromiso o el liderazgo. En una familia fuerte, que podríamos contemplar desde el prisma con el que observamos la anterior empresa, sucede lo mismo, y es igual en un grupo de buenos amigos, en una comunidad de vecinos floreciente, en un equipo deportivo poderoso o cualquier estructura social en estado de plenitud. La naturaleza nos demuestra constantemente que es la Unidad la que, en esencia, consigue sostener el pulso de vida y llevarlo a cotas elevadas, y nosotros mismos como especie nos veríamos abocados a la extinción si el sentido de Unidad dejase de ser el fuego atizador del desarrollo y la evolución.

El Kibalión dice: «Lo que es arriba es abajo. Lo que es adentro es afuera».

En nuestro interior sucede algo parecido a lo que sucede en nuestro entorno. Como apuntábamos, podemos vincular la Unidad a la alineación entre cuerpos (físico, emocional, mental), a la calma que florece en cuanto insistimos en vivir desde el Alma, uniéndonos a ella, siendo ella. Cada vez que nos recogemos y experimentamos la esencia del silencio, pasamos de vivir desde el hogar del ego a acercarnos al hogar del alma; pasamos de la separación a la unidad, de estar separados de nosotros mismos a ser Unidad.

No se puede hablar de soltar, sin el Uno desde el que surge la separación. Ni del establecimiento de límites, ni de perspectiva, ni de voluntad, lealtad, vínculos, orientación, estabilidad o siquiera de muerte. Cualquiera de estos conceptos necesita un punto como referencia, un punto de origen desde el que partir: la Unidad.

La tendencia natural que nos muestra la turquesa es la de la unión. Nos invita a reflexionar sobre la profundidad de esta y cómo nos afecta, tanto vivir desde ella, como desde la separación.

¿En qué áreas de tu vida experimentas —o te acercas a— la calma y la coherencia? ¿Percibes sentido de unidad en ellas?

¿En qué área de tu vida está más presente el sufrimiento? Obsérvate con amabilidad y reflexiona sobre la Unidad. Escribe lo que sientes, con la seguridad de quien sabe que puede desvelar la verdad oculta en este concepto; tu verdad. Ni la aquí escrita ni la de ningún otro. La tuya.

SU MOMENTO:

Piedra maravillosa que me viene a las manos cada vez que encuentro desarmonía entre el lado femenino y el masculino del Ser, especialmente cuando la debilidad la percibo en el primero.

Me gusta trabajar con ella aspectos como la confianza en uno mismo, la dignidad o la autoestima, y también cuando surgen sentimientos de vergüenza o temor.

Es uno de los cristales que utilizo junto con el aceite esencial de jazmín para trabajar sobre la energía sensual, y que rara es la vez que no me aporta bellos resultados.

Sin duda, es el primer cristal que ofrezco para trabajar sobre el concepto de Unidad y lo que este supone para nosotros, especialmente en épocas en las que el sufrimiento gobierna nuestro día a día.

También me parece interesante como compañera cuando iniciamos el viaje de construcción del árbol genealógico, y nos apetece «bucear» con atención en el linaje femenino.

Si tenemos un conflicto con nuestra comunicación, sea al nivel que sea, la turquesa puede servirnos de estímulo para encontrar el origen del problema, pero también para ayudarnos a conectar con los recursos internos que necesitamos para comprenderlo y

transformarlo.

.

Aceites para el Sagrado Masculino

Geranio

Pimienta negra

Romero alcanfor

Sándalo

Tomillo tuyanol

GERANIO

(Pelargonium graveolens)

«Entre dos soluciones, opta siempre por la más generosa»

Jiddu Krishnamurti.

.

PARTE UTILIZADA: Hojas.

NOTA AROMÁTICA: Media.

AROMA: Suave, dulce, alimonado.

CUALIDAD: Yang.

ELEMENTO: Sagrado Masculino.

CONCEPTO: Generosidad.

CONTRAINDICACIONES: No tiene.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

El geranio tiene una naturaleza neutra. Se puede apreciar en él la armonía entre las dos partes de su ser, la femenina con la masculina. Cuando se encuentra en su centro, la calma, el sosiego y la paz llenan todo su cuerpo. Infunde energías renovadas, inundando de templanza a todo aquel que interactúa con él. Se siente completamente cómodo con su cuerpo y sus raíces y, por supuesto, con el papel que ha elegido vivir en cada momento. Sus relaciones serán amplias, dinámicas, variadas y agradables. Disfruta sobremanera con la diversidad y el sinfín de seres con los que se puede tropezar. Está interesado en conocer más del entorno, de los demás y de sí mismo, así que es un bebedor incansable de información, e intenta, siempre que puede, llevar sus nuevas

experiencias al lado nutritivo, ese que le hace sacar los mensajes ocultos que la vida le ofrece. Es creativo y analítico a la vez, por lo que los demás perciben un encanto genuino y un equilibrio envidiable.

Su elevado nivel de compasión hace de él una persona empática, con una sensibilidad especial para detectar las necesidades ajenas, pero también dado al servicio desinteresado, que aflora de su interior de manera natural. Es capaz de ver más allá de lo evidente, encontrando la verdad que se esconde tras las apariencias, por eso cuenta con la habilidad de percibir los recursos y talentos innatos de cualquiera que se le ponga delante, incluso cuando esta persona no es capaz de sentirlos todavía en ella. Cuenta con energía disponible para motivar e instigar, para estimularnos en el camino del continuo desarrollo, y tiene suficiente creatividad como para encontrar la mejor forma de hacerlo con cada uno.

Su mente crea muchos más pensamientos positivos que negativos, algo que lo predispone a la confianza y a la acción. Comparte sin dudar sus conocimientos, talentos y recursos para que los que lo rodean tengan las mismas posibilidades que él de alcanzar el bienestar, y lo hace porque se da cuenta de que, en el camino del autoconocimiento y el desarrollo personal, incluso con las mismas herramientas, cada cual alcanza un lugar diferente; el lugar que cada uno justamente necesita alcanzar. Cuenta con un importante sentido común, sensibilidad y responsabilidad, por ello, siempre que está en sus manos, trata de proporcionar lo que percibe que son las necesidades esenciales del otro. Esto a veces está reñido con lo que le están pidiendo, por lo que puede encontrarse en el foco de reproches y afeamientos. Aun así, en sus actos siente coherencia, por lo que difícilmente pierde la calma y la paz interna. Entiende las reacciones de los demás a las decisiones que toma. Se da cuenta de dónde surge el conflicto, pero puede más el sostén de su integridad, y de la integridad del otro.

~ *En desequilibrio…*

Le cuesta aceptar uno de los dos lados de su ser. Es una guerra interna entre el lado racional y el lado artístico. Piensa que la convivencia entre ambos es imposible. Sus relaciones con los demás están marcadas por altibajos psicoemocionales, por ambigüedades y malentendidos debidos a la confusión que prima en su interior, algo que se refleja en el exterior, creando interacciones confusas y poco constantes con los que le rodean y haciendo que aumente su grado de estrés y ansiedad.

El desenfreno es en muchos casos su carta de presentación, provocando admiradores y detractores al mismo tiempo, a veces dejando un poso de falsedad que tiene más que ver con su inseguridad interna que con las mentiras que es capaz de decir para intentar volver a encontrarla. A pesar de ello, su comportamiento no permite que se desvele tal inseguridad, sino todo lo contrario. Hace cualquier cosa para que su entorno lo vea como alguien fuerte e insumergible. La realidad es que no se siente cómodo ni consigo mismo ni con los demás, así que vuelca su frustración en los que cree que le han podido hacer daño o se lo pueden llegar a hacer, y generalmente empezará castigando a los miembros de su familia de origen, a los que percibe como causantes de su intenso dolor. Ni perdona ni olvida. Se convierte en azote de cualquiera que considere intolerante, pasando a ser, sin saberlo, uno de ellos.

Da lecciones sin que se las pidan, y si se encuentra encabezando un equipo, su tiranía se hace evidente. La colaboración brilla por su ausencia y sin saber cómo delegar, se ve sobrecargado con problemas que no le pertenecen, porque piensa que solo él será capaz de solventarlos. Ni el respeto ni el éxito se hacen presentes en su vida, y tampoco es capaz de averiguar por qué.

A pesar de haber experimentado un gran dolor en su pasado, se ve incapaz de empatizar con aquellos que sufren igual. Cada vez que ofrece su ayuda la dirige desde la posición de quien lo hace porque así ofrece la imagen de que puede; prima el que todos vean y alaben su capacidad disponible, su poder. Cuando da, lo hace para recibir, sea lo que sea en ese momento. Sus pensamientos negativos se hacen más insistentes que los positivos, por ello desconfía de todo y de todos. No comparte conocimientos ni recursos, pensando que quien se los pide lo que desea realmente es aprovecharse de él y

hacerse con lo que tiene o ha conseguido sin necesidad de esforzarse.

Ya no se cuida ni dedica tiempo para sí mismo, desatendiendo su imagen y su salud. No es capaz de percibir los talentos en los demás y tampoco es capaz de verlos en su interior. No se da a sí mismo y tampoco da a los demás, actuando con mezquindad y avaricia.

APRENDIZAJE:

El aceite esencial de geranio desprende un aroma intenso e inconfundible que siempre he asociado con la generosidad, un concepto que abarca tanto al acto de «dar» como al de «recibir», aunque lo asociamos casi siempre al primero.

Dice Khalil Gibran en El profeta: «Hay quienes dan con alegría y esa alegría es su premio». Rumi también apuntaba lo siguiente, hace alrededor de ochocientos años: «Cuando haces cosas desde tu alma, sientes un río moviéndose dentro de ti, una alegría. Cuando la acción viene de otra sección, el sentimiento desaparece».

Es desde la alegría desde donde surge la auténtica generosidad, desde el amor incondicional, nuestra más pura esencia. Con el tiempo me he dado cuenta de que para saber si estoy ofreciendo a la vida un auténtico acto de generosidad necesito pasar por cuatro filtros: incondicionalidad, coherencia, verdad y plenitud. Si estos cuatro conceptos no tienen presencia cuando doy (o cuando recibo), podré dar y dar y dar y seguir dando, pero no desde una generosidad real. Estaré intentando llenar un hueco; un vacío.

Incondicionalidad. Dar sin esperar nada a cambio. Cuántas veces me he encontrado ofreciendo algo a alguien esperando reconocimiento, sin ir más lejos. Dando para recibir la misma atención, como poco. Dar esperando recibir un «gracias» o un «buenos días» como respuesta. Dar un «gracias» esperando recibir

un «de nada». Dar esperando que me devuelvan el favor. Dar mi tiempo esperando que hagan lo mismo por mí. Dar amor esperando que me devuelvan el mismo amor, o un poco de amor. Cuántas veces damos con la atención puesta en el «recibir», en vez de en el «dar», porque quizás es lo que en realidad más nos interesa.

Coherencia. Si al dar no siento que estoy haciendo lo correcto, que ese camino no me conduce a la calma por la razón que sea, que no estoy siendo coherente conmigo misma, porque mis pensamientos, mi sentir y mi acción no se dirigen al mismo lugar. Estaré trabajando desde otra sección, como decía Rumi, no desde la generosidad, la divina actitud del alma.

Verdad. Centrarse en la verdad no es fácil, y a veces incluso puede llegar a traernos algún que otro desacuerdo. ¿Estamos dando desde el querer o desde el necesitar?, ¿desde el ego o desde el alma? ¿Qué nos/le acerca más al amor? La generosidad va de la mano de la verdad, y eso implica dar algo que nos dirija a nosotros mismos y al otro en la dirección del crecimiento y desarrollo; al camino que nos dirija realmente hacia el amor, a la evolución de la persona. A veces para ser generosos debemos dar algo tangible, otras veces debe ser algo intangible, y otras veces debemos no dar (para mí lo que me ha causadomás quebraderos decabeza). No dar con amor es un acto de auténtica generosidad, porque estamos actuando desde la verdad, desde el alma, que a pesar de la separación que se puede llegar a generar entre los dos, nos señala qué es lo mejor para el otro. Amar a un amigo, a un hijo o a un hermano y no darle lo que te está pidiendo aunque dispongas de ello; decirle «no» porque sabes que si se lo das seguirá por el mismo camino de dolor o incluso autodestrucción, te prometa lo que te prometa, y saber también que esta decisión te separará de él o ella, pero aun así la tomas por amor, por auténtico amor incondicional… Eso también es generosidad.

Plenitud. La auténtica generosidad siempre me ha traído y me trae plenitud, un sentimiento de abundancia, satisfacción y agradecimiento a la vida. Es la sensación clara y nítida de saber que he hecho lo correcto, que he actuado desde el alma, desde la alegría que soy. A pesar de que el ego pretenda ensuciar este límpido sentir con emociones como el miedo o la tristeza, o sentimientos como la

culpa, el pulso de la plenitud se mantiene firme y constante, enviando el continuo mensaje de que sí, se ha hecho lo que el alma dictaba.

Con respecto a recibir, hacer el ejercicio de dar a otros desde la generosidad es maravilloso, pero «darse» a uno mismo sin condiciones es hacerse consciente del puro amor que somos, es dar mientras recibes. Y entonces nos sentimos plenos. Sabemos que recibimos siendo generosos con nosotros mismos, y agradecemos a la vida su maravillosa presencia en nuestro interior. Nos sentimos plenos porque sabemos que estamos recibiendo justo lo que nos hace falta para seguir creciendo.

¿Das desde la generosidad?, ¿cómo te sientes con respecto a ello?

¿Hay algún área donde te sientas especialmente generosa/o? Y si es así, ¿a qué lo atribuyes?

SU MOMENTO:

Es un aceite esencial estupendo para equilibrar estados de ánimo alterados, cuando la confusión reina en nuestro interior. Nos ayuda a conectar de nuevo con el estado de calma, por lo que lo podremos utilizar en momentos de ansiedad o estrés.

Me parece un aceite útil para tomar contacto con el niño interior y trabajar sobre lo que necesita.

Es interesante para el trabajo relacionado con el «dar» y el «recibir», para hacernos conscientes del equilibrio o desequilibrio con el que contamos entre ambos, pero también para profundizar en estos conceptos y encontrar el origen de su posible desarmonía.

Como aceite Yang, nos puede ayudar en el trabajo de

autoconocimiento relacionado con la materialización de ideas o proyectos, cuando sentimos que no somos capaces de ejecutar o plasmar nuestros anhelos.

Me gusta mucho utilizarlo cuando la vitalidad desciende, tanto para inyectar un extra de energía como para estimular al cuerpo a encontrar el motivo de este descenso.

Sin duda, lo utilizo para reflexionar sobre el concepto de generosidad y si realmente actuamos desde ella en nuestra vida.

PIMIENTA NEGRA

(Piper nigrum)

«El camino marca una dirección.

Y una dirección es mucho más que un resultado»

Jorge Bucay.

El camino de la felicidad.

.

PARTE UTILIZADA: Fruto.

NOTA AROMÁTICA: Media-baja.

AROMA: Picante, especiado, aromático.

CUALIDAD: Yang.

ELEMENTO: Sagrado Masculino.

CONCEPTO: Dirección.

CONTRAINDICACIONES:

El aceite puro puede ser irritante para la piel, así que hay que diluirlo siempre.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Provoca ardor y estímulo allá donde vaya, y no deja indiferente a nadie, ni a hombres ni a mujeres. La alegría reina en su semblante. Le encanta trabajar, ya que sus proyectos siempre forman parte o están relacionados con cosas que le gusta hacer. Siente intensa vocación por lo que hace, que aflora de su maravillosa capacidad de servicio desinteresado. Se adapta a distintos ambientes y no tiene problema con sentirse superada por otros en capacidades. Sabe que por sí misma puede andar el camino, pero acompañada por personas diferentes con distintos recursos, pueden beneficiarse ella

y los demás. Colabora con todos aquellos que la rodean y comparte sus conocimientos para que todos puedan crecer, incluida ella. Su alma es libre y aventurera, y si alguna vez se compromete lo da todo de sí misma, eligiendo estar con su compañera/o como un/a igual, sin ningún tipo de dependencia. Se enfoca en sumar y que le sumen. Su creatividad es rica, y no tiene problemas para llevar a cabo sus ideas, siendo habitual encontrarla casi siempre con proyectos entre manos y gran ilusión y energía puesta en materializarlos. Desprende muchísimo vigor y fuerza, algo que genera una inercia magnífica de movimiento y dinamismo en todo aquel que la rodea.

Su cuerpo al completo está enfocado en la meta a alcanzar, pero sin perder la sensibilidad que la lleva a disfrutar profundamente el camino y poder sacar el máximo provecho posible de él, sin decaer su ánimo cuando se encuentra con algún obstáculo. Cada dificultad es para ella una oportunidad de aprender algo nuevo de sí misma. Acepta cada sentimiento, emoción o pensamiento que hace presente el sufrimiento en su interior; no huye de ello, lo asume como parte de su proceso y le da tanta importancia como cualquier otra cosa. Se escucha y se presta atención. Bucea en su dolor hasta que es capaz de encontrar la verdad oculta tras él y, cuando la encuentra, más tarde o más temprano, trabaja sobre ello sin rechazo y con absoluta amabilidad y respeto.

Es abierta, y piensa en ella, pero también en los que la rodean y en sus necesidades, por ello es habitual que sea la que tenga iniciativa a la hora de hacer visitas, de proporcionar servicio hasta en las cosas que a la mayoría se le escapan o un abrazo amoroso y protector que aflora de su interior de forma espontánea. Expresa sus sentimientos con total equilibrio y falta de vergüenza, algo que puede sorprender en un primer momento, pero que en su entorno suelen recibir con alegría. Sabe disfrutar de sus momentos de descanso tanto como de su trabajo, y puede pasar sus vacaciones tanto a solas como compartidas con aquellos que ama, pero siente que está donde tiene que estar y con quien tiene que estar, por eso su descanso le rinde y la hace sentirse plenamente satisfecha.

~ *En desequilibrio…*

Tiene miedo al futuro, a perder su sustento o lo que siente que le aporta seguridad. Toda su actividad va dirigida a no perder lo que tiene, algo que le puede generar una gran frustración y sentimientos vinculados a la carencia. Cuando esto sucede, su fuerza comienza a declinar, al igual que su carácter dinámico. Si el objetivo de su trabajo comienza a ser exclusivamente el económico y la pasión por lo que hace disminuye, su salud integral también merma. Pasa de sentir plenitud a sentir un gran vacío, que trata de llenar con infinidad de cosas. Durante un tiempo le va bien, pero si esta situación se alarga en el tiempo, comienzan a hacerse visibles diversos achaques, tanto físicos como psicoemocionales.

La capacidad de adaptación, tan buena en ella en estado equilibrado, da paso a la rigidez y a estallidos de ira cada vez que le cambien los planes. Fallan su seguridad y su autoestima. Cualquier crítica la siente de forma dolorosa, dramatizando la situación y montando una escena dirigida a la persona de la que vino el supuesto ataque. La susceptibilidad está a flor de piel, algo que le trae más de un quebradero de cabeza, y es ahí, en la cabeza, donde nota más presión y dolor, en la zona más alta del cuerpo, la más Yang. Los ataques de ira y cólera son cada vez más frecuentes, así que empieza a crear un espacio entre sí misma y los demás, del que tiene parte de responsabilidad, aunque en su interior crea que la culpa la tienen enteramente los otros. Mucho de lo que empieza es abandonado a la mitad, desde pequeños proyectos hasta sus relaciones. Llevar a cabo sus ideas es para ella algo tremendamente tedioso, porque siente grandes dificultades a la hora de comprometerse con algo o alguien.

Cualquier escollo se le puede hacer insalvable. Su mente se queda en él y no se siente con capacidad para superarlo; lo rechaza y se rechaza a sí misma, pero no logra quitárselo de la cabeza, ni del cuerpo las constantes emociones y sentimientos que la bloquean. Se maltrata con palabras desagradables, fustigándose por no saber cómo hacer para salir del bucle de lamentación y dolor. Se centra en la meta, en sentirse bien, pero se resiste a su sensibilidad, a percibir el camino y los pasos que la han llevado al punto donde se encuentra. No encuentra dirección ni sentido a lo que le pasa, y esto

la lleva a deprimirse y a encontrarse cada vez más perdida, desorientada y fuera de su centro.

Expresa sus sentimientos siempre que tiene ocasión, sin equilibrio ni distinciones, exponiéndose innecesariamente y desprotegiendo sus fronteras. Trabaja sin descanso a pesar de su cansancio, y cuando se toma algún tiempo para descansar lo ocupa con personas o tareas que le restan todavía más energía, y a las que ella también resta debido a su malestar interior.

APRENDIZAJE:

El amor es la meta última y más alta a la que puede aspirar el hombre. Percibí entonces, en toda su profundidad, el significado del mayor secreto que la poesía, el pensamiento y las creencias intentan comunicar: la salvación del hombre consiste en el amor y pasa por el amor. Comprendí que un hombre despojado de todo, todavía puede conocer la felicidad —aunque sea solo por un instante— si contempla al ser amado. Incluso en un estado de desolación absoluta, cuando ya no cabe expresarse mediante una acción positiva, cuando el único logro posible consiste en soportar dignamente el sufrimiento, en tal situación, el hombre es capaz de realizarse en la contemplación amorosa de la imagen de la persona amada. Por vez primera entendí el significado de las palabras: «Los ángeles se abandonan en la eterna contemplación amorosa de la gloria infinita».

Viktor E. Frankl, El hombre en busca de sentido.

La pimienta negra es un potente calentador y estimulante, que tonifica y regula el organismo en general. Cada una de sus semillas contiene en su interior el fuego atizador que nos empuja a continuar en el camino, a seguir andando cueste lo que cueste en esa

dirección que va a favor del amor, o a forzarnos a tomar por fin un camino en momentos de indecisión. Y es ahí, en la dirección, en el camino y su destino, en lo que me empuja a reflexionar cada vez que la utilizo.

Hablando con Felipe sobre mi proceso de estos años, la noche pasada me preguntó qué experiencias concretas había tenido que pudiese relacionar con mi falta de autoestima, qué situaciones habían afectado a mi vida como para sentir a veces que yo valía menos que el resto. A pesar de tener grabados en mi mente y mi cuerpo un sinfín de momentos desagradables acentuados por el abuso silencioso —y alguno más que evidente—, no fui capaz en ese momento de exponerle ninguno. Él conoce muchos, pero aun así me hizo esa pregunta. Después de tanta terapia y tanto trabajo, todavía, en ciertos estados de decaimiento —muchos menos que antaño— me cuesta verbalizar el dolor o las que creo que pueden ser sus causas u orígenes. Lo único que le pude decir a Felipe fue: «No recuerdo cuándo ni cómo empezó. No soy capaz de decirte si hubo una gota más importante que otra».

El camino que elegimos puede estar determinado por dos tipos de decisiones: aquellas que surgen desde el dolor, o aquellas que surgen desde el amor. En mi caso, como en el de muchas otras personas, las decisiones que he tomado a lo largo de mi vida han sido decisiones de las primeras, esas que afloran desde la sombra que más rechazamos y que nos conectan con un sufrimiento al que no le deseamos ver la cara. En ocasiones nos paramos a reflexionar en aquello sobre lo que debemos decidir, y creemos que la elección es la correcta por haber sido meditada extensamente pero, ¿es una elección genuina y plenamente libre de condicionamientos?

Creo que las elecciones tomadas en nuestra vida son las que debíamos tomar, estemos ahora mismo de acuerdo con ellas o no. Personalmente prefiero pensarlo así. Forman parte de nosotros, de nuestro proceso y nuestra historia. Son las que han marcado la dirección de nuestra vida, y si esta no es la que nos habíamos imaginado, podemos reaprender y reconducir nuestra dirección. Nuestras decisiones liberan partes de nuestro subconsciente; nos cuentan una historia, nuestra historia. Rechazarlas es rechazarnos a nosotros mismos, es faltarnos al respeto e ir en contra de nuestra

leyenda viva.

Aceptar nuestras elecciones y la dirección actual implica abrirle la puerta a la vida y a la plenitud que nos brinda. Es abrirle paso a la potencialidad, a todos aquellos dones y talentos latentes en nuestro interior, que anhelan expresión y desean florecer. Abrir los ojos y sentir abiertamente ese punto en el que nos encontramos, con todo lo que ello implica, nos permite ser conscientes, a la vez, de las distintas direcciones que se nos presentan, pero también, al aceptar nuestra oscuridad, ampliamos y fortalecemos la luz que somos y es desde ella, desde esa luz que es amor, desde la que podemos contemplar los distintos caminos que tenemos delante y elegir el que más nos acerca a la paz.

Un camino elegido desde el gobierno del ego es un camino que resuena con la separación, el dolor y el miedo. Es un camino que nos llevará en dirección contraria al amor, la meta última y más alta a la que puede aspirar el hombre, tal y como nos enseñaba Viktor Frankl en su relato.

Un camino elegido desde el gobierno del alma es un camino que inevitablemente nos conducirá con amabilidad hacia el amor, esencia misma de la Unidad. Podemos elegir amorosamente, o podemos hacerlo desde aquello que sentimos o pensamos. Cualquiera de las dos elecciones nos llevará a la felicidad, solo que una con más sufrimiento que la otra.

Mi dolor me ha acompañado infinitas veces como protagonista, le he dado sin darme cuenta un papel y una importancia que no le correspondían. Mi dolor no me define, no es lo que soy. Le he dado muchas veces el poder, el gobierno de mis decisiones, y siempre que ha sido así me he topado con más dolor o un dolor distinto.

Que mi dirección, mi camino y mi meta se inunden por la luz, la sensibilidad y el amor.

Que tu dirección, tu camino y tu meta se inunden por la luz, la sensibilidad y el amor.

¿Cuál es tu historia? ¿Qué te ha enseñado sobre ti misma/o?

¿Qué dirección has tomado actualmente con respecto a tu vida?

¿Qué decisiones te han llevado a tomar la dirección que te ha traído adonde estás ahora?

¿Qué tienen en común todas esas direcciones?

¿Qué dirección te apetece tomar ahora? ¿Qué necesitas para tomarla? Piensa en los recursos que tienes a tu alcance, internos y externos, y anótalos en un folio. Haz un plan y subraya las decisiones que debes tomar para seguirlo, intentando que sean decisiones que te acerquen lo máximo posible a la coherencia, a la calma y al amor.

SU MOMENTO:

La pimienta negra es un aceite esencial intenso, que nos puede ayudar a conectar de nuevo con la ira, emoción de energía necesaria en situaciones en las que necesitamos empuje, valor y determinación. También puede ser de utilidad cuando esta misma emoción nos hace encontrarnos en desequilibrio, fuera de nuestro centro. Es interesante para personas que tienen tendencia a expresarse desde ella o que están pasando por un estado de frustración e impotencia. Nos puede ayudar a reconocer este sentir, aceptarlo, y así tratar de profundizar en él para averiguar cuál es su origen.

Es muy interesante en el trabajo de reconexión con la energía masculina, con nuestra expresión Yang, y puede ser útil en etapas en las que necesitamos comprensión con respecto al linaje paterno o el lado masculino del clan familiar.

Como es un aceite caliente, con una marcada tendencia Yang, podemos utilizarlo para trabajar con aspectos como la pasión, el deseo o el vigor. Tiene un aroma particular que no a todo el mundo agrada, así que recomiendo utilizarlo en sinergia con otros aceites

esenciales. Si decidimos utilizarlo solo, propongo empezar por la mitad de la dosis que normalmente utilizamos para este trabajo: una gota de aceite esencial por cada cuatro mililitros de aceite portador. Si disfrutamos con la dosis y nos apetece intensificarla, podemos hacerlo hasta llegar a una gota por mililitro de aceite portador como mucho.

Me gusta mucho utilizar la pimienta negra en etapas de indecisión, porque nos conecta de nuevo con ese empuje que apuntábamos antes y con el sentido y la necesidad de movimiento. Es maravillosa en trabajos en los que el rechazo por las decisiones tomadas antaño se hace evidente, y puede ser una compañera estupenda en el camino que nos lleva a iluminar los rincones más oscuros de nuestro interior.

Es uno de los aceites esenciales que suelo utilizar en etapas que nos dirigen hacia un nuevo rumbo, hacia una nueva dirección. Más amorosa con nosotros mismos y con nuestro entorno.

ROMERO ALCANFOR

(Rosmarinus officinalis camphoriferum)

«Aquel que gobierna por medio de su excelencia moral

puede compararse a la estrella polar,

que permanece en su sitio en tanto todas las demás estrellas

se inclinan ante ella»

Confucio.

.

PARTE UTILIZADA: Planta entera.

NOTA AROMÁTICA: Media-alta.

AROMA: Alcanforado, herbal.

CUALIDAD: Yang.

ELEMENTO: Sagrado Masculino.

CONCEPTO: Liderazgo.

CONTRAINDICACIONES:

Es neurotóxico y ligeramente abortivo. No lo utilizaremos en niños menores de tres años ni en embarazadas. Tampoco en hipertensos.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Es enérgico, lleno de vida y calor. Siente en su interior una fuerte conexión consigo mismo, con las distintas partes que lo conforman, algo que disfruta y aprovecha. Disfruta enormemente de su posición, con simple y sano orgullo. Valora tanto sus virtudes femeninas como las masculinas, aunque la energía de su temperamento sea predominantemente Yang. Es activo, fuerte y cálido, nada hiriente. Desprende energía y seguridad en sí mismo, generando en los que le rodean las ganas de estar a su lado e intentar absorber sus cualidades. Su carácter es afable, pero no

tiene problemas para poner distancia y límites a quien quiere aprovecharse o abusar de él o de quien tenga a su cargo. Constantemente está en activo, con proyectos diferentes en los que intenta incluir a los que le rodean, para que disfruten como lo hace él y se desarrollen como individuos dentro de un grupo. Desprende vitalidad y fuerza, tanto en forma física como psicoemocional. Tiene determinación y es disciplinado, con una gran voluntad. Comienza lo que promete que va a empezar y también lo acaba. No deja una tarea sin finalizar, grande o pequeña, cueste lo que le cueste.

Dispone de una poderosa capacidad de planificación y resolución de conflictos, es empático, y ayuda a tender puentes entre la vulnerabilidad y la presencia. Es capaz de inspirar a otros, de ayudarles a sacar de su interior lo mejor de sí mismos, de hacerles tomar contacto con sus valores innatos, con sus recursos y talentos. Presta suma atención a su entorno, a los innumerables detalles que este le ofrece, pero no es impulsivo a la hora de interpretarlos; no reacciona a ellos, y espera con paciencia la ocasión apropiada para actuar, o decidir no hacerlo. Tiene un gran sentido de la orientación; sabe qué lugar ocupa dentro de cualquier grupo al que pertenece, dónde está y qué es lo que tiene que hacer. Es íntegro consigo mismo y con los demás, respetuoso y justo.

Tiene una gran capacidad para mediar, tanto para inyectar impulso y motivación a unos como para aplacar la intensidad de otros, con argumentos sensatos, coherentes y llenos de sentido común, enfocados en todo caso hacia el crecimiento y desarrollo del conjunto al completo. Es creativo a la hora de ofrecer soluciones y cuenta con un sano sentido del humor, capaz de liberar tensión en momentos de disputa, cuando los desacuerdos entre unos y otros podrían ser motivo de separación. Aboga por la unidad, la colaboración, el orden, la responsabilidad, el respeto, el compromiso, una comunicación fluida, lealtad y confianza. No le suele apetecer dirigir grupos, y tampoco necesita reconocimiento, es más, prefiere trabajar en la sombra y contemplar con alegría cómo otros alcanzan sus metas. Es un líder nato que no busca poder, sino unidad y expansión a través de esta.

~ En desequilibrio…

Se vuelve sombrío y frío. Su tendencia solar se aplaca y retorna al agua de sus raíces, pero no de forma sana, sino como huida y protección. Todo su carácter en desequilibrio tiene como apariencia la fuerza de la vanidad, pero en el fondo simplemente hay una profunda desconexión consigo mismo que lo lleva a la caída de su confianza. La protección que antes podía brindar a los demás, ahora se la ofrece a sí mismo, casi de forma desmesurada. También se la ofrece a su familia directa, pero condicionada. Echa en cara todo lo que tiene que hacer respecto al núcleo familiar, buscando reconocimiento y reafirmar la posición de poder que ansía mantener, algo que se extiende a otras áreas de su vida. La afabilidad se transforma en aspereza, con la que no tiene reparos en tratar a cualquiera que le venga en gana.

Su sana autoridad, percibida con alegría por su entorno en estado equilibrado, deja paso a un uso totalmente inadecuado del poder, que le aporta un espejismo de seguridad y posición, pero que daña a todo aquel que tiene a su cargo, ya sean empleados o incluso hijos. Su vitalidad ya no es inclusiva. Mientras que antes todo lo que hacía lo compartía para encontrar la unidad y el desarrollo del grupo, ahora tiende a separar, porque dirige su vitalidad desde el orgullo y el afán de superioridad. Así que, cada vez que intenta dirigir algo, lo hace desde la intolerancia y con imposiciones.

No confía en las personas que lo rodean, y a pesar de creer que solo él tiene las respuestas correctas, internamente tampoco confía en sí mismo, en sus talentos y recursos. No es capaz de mantener su palabra, lo que crea desconfianza y falta de credibilidad en aquellos que lo rodean. Cada vez que se compromete con algo o alguien, acaba por defraudar, faltando a su promesa de dar todo de sí mismo en el proyecto. No se respeta y no respeta a los demás, con lo que propicia que su entorno tampoco lo respete. Su tono de voz es impositivo y desagradable, sus palabras dogmáticas, denotando un claro déficit de empatía y gestión emocional.

Suele dar órdenes que pocos obedecen a no ser que no les quede más remedio, algo que le frustra, y a los demás también. Casi sin

darse cuenta, crea separación entre sí y los demás integrantes del grupo o su clan familiar, pero no es capaz de hacerse responsable de ello. Si las cosas van bien, no tarda en hacer notar los logros conseguidos, que hace suyos hasta en las situaciones en las que nada tenga él que ver. Pero si las cosas salen mal, la responsabilidad es de los demás; él no duda en utilizar expresiones como: «os lo dije», «esto yo ya lo sabía», o incluso atacará directamente y con agresividad, inculpando a los demás e intentando evidenciar su incompetencia.

APRENDIZAJE:

El aceite esencial de romero alcanfor es uno de los imprescindibles en nuestra casa. Lo utilizamos en sinergia con el de laurel para darnos masajes en la espalda, cuando el dolor y el exceso de tensión nos atenazan. Llevo utilizando esta mezcla desde mis comienzos como masajista, y siempre me ha dado muy buenos resultados.

El romero es un aceite de naturaleza «viva»; es intenso y tiene presencia. Me lo imagino como el líder de todos los aceites esenciales de mi colección, con un carisma único, anclado en la tierra y a la vez rodeado de agua, de donde emerge firme, flexible y fragante. Está conectado al cielo y a la Tierra, a su energía Yang (masculina) y Yin (femenina), de donde nacen sus maravillosos recursos internos. Gracias a él he podido reflexionar sobre el concepto de liderazgo, del que se ha escrito mucho, aunque reconozco que la corriente que más me interesa es esa que afirma que para liderar a otros, antes hay que poder liderarse a uno mismo. Ya decía Confucio que «tenemos que estar en paz con nosotros mismos, si no, no podemos guiar a otros en la búsqueda de la paz».

Un elemento importante del arquetipo del líder es la confianza. Si las personas que nos rodean no son capaces de confiar en nosotros, ningún motivo les vale para unirse en favor de nuestra idea o proyecto. Y si no confiamos en nosotros mismos, en nuestros recursos, virtudes y buen hacer, difícilmente el entorno confiará en nosotros. Daniel Goleman dice sobre el liderazgo: «El liderazgo no

es sinónimo de dominación, sino el arte de convencer a la gente de que colabore para alcanzar un objetivo común». Walt Disney apuntaba lo siguiente: «Liderazgo significa que un grupo, grande o pequeño, está dispuesto a confiar la autoridad a una persona que ha demostrado capacidad, sabiduría y competencia».

En estas dos frases se encuentran, desde mi punto de vista, las semillas desde las que crece el liderazgo cara a un equipo, y especialmente hacia nosotros mismos: unidad, potencialidad, sabiduría y actitud.

Unidad (turquesa). Esencia misma de eso que somos, de donde florecen los valores más elevados. Literal y metafóricamente hablando, preservar la unidad del equipo, y de los distintos «cuerpos» que nos conforman (físico, emocional, mental, energético y espiritual), implica que todos trabajen en la misma dirección como un ente único. Eso no significa que no haya discrepancias o conflictos entre ellos, pero primará el sostén de la meta común, del objetivo que todos comparten y anhelan alcanzar. La Unidad es amor, armonía, fuerza y alegría; trabajar desde este enfoque es hacerlo desde una visión elevada. Si conseguimos vivir nuestra vida desde la Unidad, centrándonos en el amor, en casa, con nuestra familia, con nuestros amigos, en el trabajo (seamos jefes o empleados) o con nuestra propia salud, elevaremos a un nivel mayor cualquier área en la que nos enfoquemos, pero sobre todo, nos elevaremos a nosotros mismos, hasta ese lugar en el que somos capaces de abrazar conscientemente la propia divinidad que somos.

Potencialidad (gaulteria). Todos tenemos en nuestro interior a un ser puro, exuberante y pleno que anhela expresarse tal cual es. Está arropado, en el silencio y la oscuridad de nuestro interior, esperando que surja el momento apropiado para comenzar a brotar. En él se encuentran todas las capacidades, todos los talentos y virtudes necesarias para convertirse en un magnífico roble, en una bellísima mariposa o lo que sea que tenga que ser. Liderarnos a nosotros mismos implica prestarle atención al propio potencial, a eso en lo que sabemos, intuitivamente, que nos podemos llegar a convertir. Podemos dar lo mejor de nosotros mismos sin necesidad de competir, simplemente porque sabemos qué es lo que tenemos que hacer, porque es nuestra responsabilidad para con nosotros mismos. Eso también es respetarse.

Podemos imaginarnos, «construir nuestra leyenda» por así decirlo, y a partir de ahí fortalecerla, haciendo todo lo que esté en nuestras manos para nutrirla y sustentarla hasta que se materialice. Ese es el sentido esencial del concepto de la potencialidad. Si es un grupo de personas lo que estamos liderando, exactamente igual: nutrir y sustentar su leyenda viva, eso en lo que potencialmente pueden llegar a convertirse.

Sabiduría (ámbar). Escribía en el aprendizaje del ámbar las cualidades que expresan las personas que conozco que, bajo mi punto de vista, más se acercan al concepto de sabiduría. Mente abierta, flexible, capacidad de escucha activa, curiosidad, humildad, amabilidad, compasión, capacidad para tomar decisiones a favor del crecimiento y el desarrollo individual y colectivo, y resiliencia, capacidad para reaprender, para sacar lecciones de la adversidad. Liderar sin centrarse en la búsqueda de la sabiduría es liderar como un necio, y podemos elegir, que no nos quepa duda, caminar como necios o como algo completamente distinto, quizás más elevado, amoroso, coherente y encaminado hacia la evolución y la gloria.

Actitud. En la actitud englobo el sentido del humor (granate), el compromiso (amazonita) y la comunicación (mirto v.), tres conceptos con los que personalmente he tenido problemas, pero que he logrado encontrar en mi interior, darles luz y expresarlos de forma sana —la mayor parte del tiempo—. Si no se dan en nosotros mismos, si no los abrazamos, malamente seremos capaces de proyectarlos en nuestro entorno. El sentido del humor es importante porque puede ayudar a unir y a potenciar, a sacar amorosamente lo mejor de nosotros mismos y también lo mejor de los demás. El compromiso es el peso de la palabra, la confianza que tenemos en nuestras capacidades y recursos, y el respeto que nos tenemos a nosotros mismos y a los demás. Cada vez que nos comprometemos, prometemos ponerlo todo sobre la mesa, lleguemos adonde lleguemos. Prometemos no fallarnos a nosotros mismos, a nuestro niño interno, pero también prometemos no fallar al equipo, responsabilizándonos de nuestros actos y ofreciendo cada uno de nuestros talentos para que propicien el continuo desarrollo. También la comunicación forma parte de una actitud amorosa, en auténtico favor de la Unidad; comunicación coherente, fluida y abundante, entre las distintas partes que nos conforman y entre nuestro interior y nuestro entorno.

Dame una persona que trabaje por y para la Unidad, que esté dispuesta a avanzar con sabiduría pase lo que pase, con el anhelo de dar lo mejor de sí misma, por auténtica responsabilidad y conciencia ecológica, y con una actitud centrada en las más elevadas expresiones del amor. Dame a una persona así y la seguiré sin dudarlo. Dame un guía coherente de principios amorosos, y estoy convencida de que me conducirá a la Verdad, porque un auténtico líder es un Sol. Es una estrella brillante que muestra la dirección correcta, incluso cuando yo no la veo o simplemente no me gusta. Incluso cuando a ella misma no le agrada. Y la seguiré «por la forma de su vuelo, no por la fuerza de su graznido», como dice el proverbio chino.

A veces pienso que liderarse a uno mismo es un trabajo diario que es ineludible realizar en solitario. Nadie puede hacerlo por nosotros; de alguna forma necesitamos separarnos —independizarnos— para encontrar la luz que somos. También reflexiono sobre la figura del líder y llego a conclusiones parecidas. Podemos quejarnos y patalear por las decisiones tomadas por aquellos que nos lideran; decisiones algunas que, quizás, tampoco les guste tomar a ellos, pero que deben hacer para sostener el pulso vital del grupo, para proteger la esencia misma del proyecto común. Desde la butaca todos sabríamos hacerlo mejor, aunque en el fondo, sabemos que el precio del cetro puede ser alto. ¿Estamos dispuestos a pagarlo?

El cetro no es la meta, es una consecuencia. Nos convertimos en líderes por nuestra forma de volar, y eso es algo que no puede darnos nadie, aunque podemos perfeccionarlo por nosotros mismos.

¿Te lideras a ti misma/o? ¿Cómo te sientes con respecto a ello?

¿Estás enfocada/o en la Unidad? ¿Qué es para ti la Unidad? ¿Qué haces para fortalecer en tu vida este concepto?

¿De qué forma sientes que puedes llegar a expresarte? ¿Cuál es tu anhelo más amoroso con respecto a ti misma/o? Escribe una lista de lo que necesitas para nutrir esta imagen creada de ti.

SU MOMENTO:

Es un aceite esencial muy interesante para trabajar en momentos de inseguridad o indecisión. Puede ayudarnos en la toma de contacto de este sentir y también a reconocer los propios talentos, donde podremos apoyarnos para seguir el camino.

Me parece un aceite esencial valioso en épocas de cansancio, debilidad o apatía. Tonifica y estimula el organismo en general, y nos invita a reflexionar sobre nuestra meta, nuestros objetivos, lo que estamos dispuestos a dar de nosotros mismos y la responsabilidad con la que contamos para la tarea. Puede ayudarnos también en el proceso de cambio, cuando quizás nos embargue la sensación de vulnerabilidad, estimulando la curiosidad y el valor.

Me ha aportado muy buenos resultados en situaciones en las que se necesitaba más capacidad de concentración, más capacidad para contener información y, de paso, una sensación de ligereza mental. Para estudiantes en etapa de exámenes, en épocas de trabajo que requieren más atención por nuestra parte o simplemente para reflexionar por fin sobre nuestra relación general con estos conceptos, sobre cómo afecta su déficit en nuestro día a día. También cuando estos mismos conceptos de concentración y memoria están especialmente presentes, pero desde una tendencia en desequilibrio.

Es uno de los aceites esenciales que utilizo cuando es necesario estar atentos a la dirección tomada, o incluso para reflexionar sobre la dirección que anhelamos tomar.

Me gusta utilizarlo con personas que están ejerciendo una posición de liderazgo en su trabajo con la que no se sienten cómodos, con personas que no son capaces de asumir su posición de líder, o con las que aceptan su posición de líder pero sienten que algo falla en su entorno laboral. Cada vez que surge un conflicto con el concepto de liderazgo, este es el principal aceite esencial al que recurro.

Es muy interesante para trabajar sobre el fortalecimiento de la conexión con el propio cuerpo, y amarlo así como vehículo que es del propio Ser.

SÁNDALO

(Santalum album)

«Que no sea otro quien puede ser dueño de sí mismo»

Paracelso.

.

PARTE UTILIZADA: Corazón del tronco.

NOTA AROMÁTICA: Baja.

AROMA: Balsámico, dulce y afrutado.

CUALIDAD: Yang.

ELEMENTO: Sagrado Masculino.

CONCEPTO: Independencia.

CONTRAINDICACIONES:

No tiene.

CARÁCTER:

~ *En equilibrio…*

El cambio de niño a adulto es lo que marca al sándalo. Está apegado a sus padres o cuidadores, así que le puede costar soltarse, echar a volar y enraizar por sí mismo. Cuando lo logra y se independiza, aún tarda un tiempo en madurar, prefiriendo disfrutar de su recién estrenada liberación todo el tiempo que le sea posible. Se da cuenta profundamente de las cosas, haciendo que su esencia se vaya concentrando lentamente en su interior, esperando a que sea su momento para expresarse y darlo todo de sí mismo. Mientras tanto, siente cómo esta potencialidad crece, vibrando acorde a la plenitud y la abundancia, dos conceptos que no lo abandonan. Tiene muy

claro que todo lo que hace tiene un propósito en la vida, aunque no le importa demasiado si no tiene claro cuál es todavía. Se siente colmado con lo que hace y la vida le ofrece, así que no tiene prisa ni agobios por llegar al futuro. Disfruta del presente, captando de manera incansable todo lo que este le es capaz de mostrar. Su capacidad de escucha y retención es comparable a su capacidad de análisis y desarrollo. La profundidad a la que los mensajes le llegan del exterior hace que cada uno de ellos tenga un peso trascendente en él. Siente que todo es positivo para su desarrollo, nada es superfluo. Y cuando se ve con la necesidad de parar de absorber tanta información útil, le llega el turno de su maestro interno. Salta del niño al hombre, y del hombre al sabio. Después de tantas experiencias y aprendizajes es capaz de establecer plena conexión con su Yo espiritual, intensamente conectado con la «energía del sacerdote», con el «camino del chamán», con la capacidad de guiarse a sí mismo y a otros en el ascenso hacia los cielos.

Se adapta a los cambios sin conflicto, confiando en sí mismo, en sus talentos y virtudes. Disfruta de una mentalidad especialmente abierta y flexible que no juzga lo que percibe, que es capaz de soltar lo aprendido, liberarse de dogmas y creencias, y sentir el mundo interno y externo con una renovada sensibilidad humilde e inocente. No huye de la realidad que le ha tocado vivir; no rechaza nada de lo que experimenta. No le importan en absoluto las opiniones ajenas, aunque estas surjan de las personas más próximas. Tiene claro cuándo decir un «no» y cuándo decir un «sí», respetando igualmente ambas palabras y, a la vez, respetándose a sí mismo. Su pensamiento crítico lo hace sentir independiente y creativo; le ayuda a tomar decisiones con las que se siente del todo coherente y a gusto consigo mismo. Este disfrute lo traslada a la soledad, de la que es capaz de sacar auténtico provecho. Mientras está solo, puede hacer un sinfín de labores o simplemente no hacer nada, y en ambos casos se sentirá con la misma plenitud y el mismo agradecimiento interno. Aunque eso no implica que rechace a su entorno; es más, de su maravillosa independencia brota una sana interdependencia.

~ En desequilibrio…

Exige grandes dosis de atención y no soporta la soledad, a la que teme tanto como al abandono. Es autoritario y caprichoso, con tendencias egoístas, y muy celoso de su intimidad. Tiene un fondo infantil que le hace ser incapaz de gestionar sus emociones. Su intensa inquietud interna no puede liberarse debido a los bloqueos que le producen sus miedos, provocando a su vez estados internos de caos psicoemocional. Puede pasar de la cólera a la tristeza, y viceversa, en lapsus cortos de tiempo, algo que lo desestabiliza más, agotando su energía y quebrándole sus defensas. Siente un vacío profundo que no es capaz de llenar y que tampoco sabe bien de qué está hecho; solo sabe que necesita todo lo que ve o le llama la atención por alguna razón, y que esta sensación no le permite ni siquiera respirar a plena capacidad. La sensación de que está en una cárcel se hace cada vez más grande, y sus pensamientos, empapados en el miedo por el futuro, lo golpean sin piedad. Deja de captar las señales de la vida, fijando su atención especialmente en los barrotes que lo rodean, esos que no le permiten volar pero de los que tampoco es capaz de deshacerse, quizás motivado, en el fondo, por sentir que los necesita. Su mente y su corazón le envían constantemente dos mensajes contradictorios: si atraviesa la puerta de la jaula y deja de recibir la protección de los barrotes, acabará sufriendo sobremanera, pero también puede que, si la atraviesa, comience a vivir todas esas experiencias que ahora solo puede imaginar. Esta separación le provoca constantes dudas, reflejadas en las distintas áreas de su vida. Huye constantemente de su presente, de los problemas que se va encontrando, utiliza cualquier excusa para no pararse a reflexionar sobre su realidad o encararse con ella. Cuando se para a observarse, siente un pavor y un vacío que lo embargan, así que será habitual encontrarlo haciendo muchas cosas o apuntándose a distintas actividades que le permitan no parar. Necesita estar activo simplemente para evitar el silencio. Y no soporta la soledad por la misma razón. Su mentalidad, ahora rígida y abarrotada de ideas preconcebidas y creencias, lo acerca a un estado de separación insano, que lo aleja de su esencia misma, de lo que realmente es pero no se atreve a descubrir. Lo aleja de una parte importante de su entorno, la que quizás justamente podría espejarle sus zonas en sombra. Actúa con terquedad y obstinación, y discute con cabezonería con cualquiera que se encuentre en este lugar que siente tan lejos de sus creencias.

También pertenece a ese grupo de personas con el «no» preparado para salir de la boca. Le importa poco lo que opinen los demás o cómo se sientan cuando muestra sus gruesas y altas murallas y, desde luego, sería sorprendente verlo comprometido con algo ajeno a sí mismo. Puede cuidar su cuerpo y comprometerse con él, pero la cosa cambia cuando se le pide compromiso con algo más.

APRENDIZAJE:

Cada vez que trabajamos con un aceite esencial o un mineral, su presencia misma es un estímulo para nosotros, y respondemos a este estímulo de forma diferente, según el contexto de cada cual. En el caso del sándalo he encontrado respuestas relacionadas con el concepto de independencia, que tan importante ha sido y sigue siendo para mí; antesala y puerta hacia la libertad.

Hay una conocida cita de Jorge Bucay que dice así:

Porque nadie puede saber por ti.

Nadie puede crecer por ti.

Nadie puede buscar por ti.

Nadie puede hacer por ti lo que tú mismo debes hacer.

La existencia no admite representantes.

Ponerme al frente de mi vida y liderarla es un trabajo de todos los días. Mil veces me doy cuenta de mis dependencias; unas son más evidentes, y otras muchas aparecen vestidas con la gasa más fina y sutil. Hace años, cuando llevaba un tiempo de camino interno recorrido, era tan ingenua y osada que decía: «esto ya lo tengo superado», «ya sé de qué va esto, ya no me va a pillar despistada la próxima vez», «a esto ya le he puesto luz, ya lo he trabajado, ya no volverá en la misma forma».

Vaya si vuelve…

La Naturaleza, a veces, puede parecer una criminal macabra y retorcida que disfruta y se excita con el sufrimiento de sus hijos. En ocasiones me dan ganas de gritarle y patearla como a un saco de boxeo, mi pecho lleno de frustración y de ira. Y ya no me culpo por ello, porque sí; a veces necesitamos sacar a la rebelde que llevamos dentro y permitirle que, por lo menos una vez, haga sus necesidades fuera del arenero. Ya la ataremos en corto más tarde, pero enseñar los colmillos de vez en cuando puede ayudarnos a tomar distancia con aquello a lo que nos adherimos con el más fuerte de los pegamentos.

Durante un tiempo, ¡es tan placentero dar cuando lo que recibes es atención! ¡Es tan maravillosa la libertad en la que crees que te mueves cuando te llevan y te traen! ¡Es tan delicioso que te digan que eres especial, que tienes un talento único que nadie más tiene! ¡Es tan apetitoso el reconocimiento! ¡Tan satisfactorio cuando en el trabajo me dicen que nunca habían sentido nada igual! ¡Es tan agradable y adictiva la sensación de poder!

¿¡Y la comida!? ¿¡Y la ropa o la tecnología!? ¿¡Y esa gran casa que te vas a comprar y que deseas que todos disfruten pero que en el fondo lo que anhelas es que la vean para restregársela en la cara!?

¿Y nuestra verdad?... ¡Oh, nuestra contundente y dogmática verdad! Esa que nos ha llegado a través de la experiencia y que no podemos negar de tan evidente, y que sentimos con tanta intensidad que nadie tendrá argumentos para desmontar. Y que sentimos que es tan fuerte, que incluso hemos reforzado con palabras de otras personas reconocidas, y por eso todos han de inclinarse ante ella y darnos la razón, alabando nuestra gran capacidad para llegar a tan elevada conclusión. ¡Qué placer sentirse Dios!

Y ahora, de repente, que nos quiten la recompensa. A ver en qué nos convertimos…

La dependencia no tiene únicamente la forma de drogas, juego, compras o sexo. Tiene tantas formas diferentes de expresarse como personas existen o han existido. Nos aferramos con uñas y dientes, conscientes o inconscientes, a aquello que nos separa del sufrimiento, por pequeño que este sea, aunque sea durante un corto espacio de tiempo. Puede ser tan sutil y fino el velo que no nos

permite darnos cuenta de nuestra insana dependencia, que esta nos puede aparecer en forma de un amor presuntamente auténtico e incondicional; increíble ilusión de generosidad, compasión, fraternidad y humildad. Puede presentarse ante nosotros bajo la forma de la más bella, dulce y aromática flor y, durante mucho, muchísimo tiempo, nos sentimos embargados por la calma, la plenitud y la coherencia, y catalogamos como ignorante de la realidad o falto de empatía y verdadero amor a cualquiera que se atreva a poner en duda nuestra óptica, a cualquiera que se atreva a acercarse tan siquiera a nuestro velo, que cierta comodidad, seguridad, placer o paz nos ofrece. Creamos tantas maneras de huir del dolor que nos hemos convertido en expertos y magníficos artistas, viviendo cada día desde nuestro «Houdini interno», auténtico profesional del escapismo.

Pero el magnetismo del alma, la inercia natural de la vida, ejerce una fuerza tal que, por mucho que nos resistamos, nos veremos obligados tarde o temprano a quitarnos la ropa y la piel misma que nos retiene. Creemos que es la vida la que es dura, y no nos damos cuenta de que son las anclas que lanzamos nosotros mismos a lo estático las que nos hacen sufrir. Nos resistimos enconadamente al movimiento, al roce, al conflicto, a las decisiones, a la maravillosa separación que nos conduce a la Unidad. Y es en esa resistencia donde cultivamos la semilla del dolor. Pero el dolor también pertenece a la Vida, y también podemos fluir a través de él.

Creamos el dolor para llamar la atención de la consciencia, para que prestemos atención a las resistencias, a las anclas y ganchos que lanzamos con ansia para frenar la nave. Quizá sea entonces el dolor una puerta que conecta ambos mundos, el de la materia y el espíritu, útil para empaparnos y sentirnos penetrados por la vida que nos rodea, para que esta se haga una con la nuestra. Y me pregunto entonces: ¿por qué nos resistimos al dolor?, ¿quizá necesitamos también la propia resistencia? ¿Quizá es la resistencia una «parada» necesaria para equilibrarnos y encontrar un ritmo que nos ayude a continuar por el río con más seguridad? ¿Quizá esta seguridad se va fortaleciendo a medida que vamos haciendo el ejercicio de soltarse y sujetarse con cada «parada», pero no avanzamos en «niveles de seguridad» si nos quedamos demasiado tiempo en esta, creando también el dolor? Tal vez podamos utilizar

el dolor como el ojo de una cerradura por donde podemos contemplar nuestras resistencias, y a través de él inundarnos de luz.

A veces nos quedamos demasiado tiempo en una «parada», embobados por la pobre sensación de seguridad que esta nos aporta, sin hacer caso a las voces que nos dicen desde megafonía que hagamos lo que debemos hacer, que confiemos y abramos de nuevo las manos, eso que otro no puede hacer por nosotros. Nos dicen que busquemos la verdad por nosotros mismos, que crezcamos libres del gobierno del miedo. Tal vez esas voces de megafonía nos dicen insistentes que el tiempo de dolor y conflicto es necesario, que está bien si sacamos conclusiones productivas, dirigidas al crecimiento y desarrollo, y que también está bien el tiempo de apego, de reposo y descanso, siempre que este no nos atrape, porque la vida es movimiento, es un tren que no se detiene. La megafonía nos dice que debemos volver a subir al tren, soltar por fin la resistencia y dejarnos llevar por la poderosa inercia del alma. Si no lo hacemos, si no tomamos la decisión por nosotros mismos, será esta inercia la que tome la decisión, y la inercia no entiende de justicia; no espera un momento ni dos, simplemente hace lo que tiene que hacer: arrastrarnos de nuevo al camino, estemos preparados o no.

Independizarse no duele. Lo que duele es insistir en resistirnos a la independencia, el billete de oro con el que compramos un asiento del tren que nos conduce a la Unidad.

¿De qué dependes tú? ¿Qué te hace sentir esta dependencia? ¿A qué la atribuyes?

¿Qué te hace hacer que no puedas controlar? ¿Qué sientes con respecto a ello?

SU MOMENTO:

Me parece un aceite esencial maravilloso para ayudarnos a tomar contacto de nuevo con nuestro centro, con el hogar, ese lugar interno donde florecen la calma, el sosiego, la estabilidad y la seguridad. Es uno de los aceites que utilizo cuando percibo estrés, ansiedad, tensión nerviosa, dispersión mental, inestabilidad psicoemocional o incluso falta de concentración. También lo ofrezco como candidato para trabajar problemas relacionados con la autoestima. Muy útil para enraizar, para sentirse seguro y con confianza. Es cierto que nos puede ayudar a conectar con todo ello, pero no para quedarnos eternamente en zona conocida. La vida es una aventura, y no se limita a las paredes de nuestra casa.

Es interesante trabajar con él cuando se detecta conflicto por separación, ya sea entre padres e hijos, entre hermanos, parejas o amigos. Puede ayudarnos en la toma de contacto con los propios recursos, invitándonos también a buscar nuestro camino.

También se puede utilizar para trabajar con los sentimientos de vacío, soledad o abandono.

Sin duda, lo utilizo como compañero cuando necesito hacerme consciente de algún apego insano que se me resiste, de alguna dependencia que no soy capaz de ver. Me gusta mucho trabajar con él sobre el concepto de independencia, previo a la interdependencia.

También en masaje lo podemos utilizar como tranquilizante y sedante natural, como relajante de la musculatura tensa, a la que permite abrirse y liberarse de la rigidez.

TOMILLO

(Thimus vulgaris qt. tuyanol)

«La fuerza sin amor, es energía gastada en vano»

Albert Einstein.

.

PARTE UTILIZADA: Flores.

NOTA AROMÁTICA: Media-alta.

AROMA: Herbal, rudo.

CUALIDAD: Yang.

ELEMENTO: Sagrado Masculino.

CONCEPTO: Fuerza.

CONTRAINDICACIONES:

Produce irritación si lo usamos puro, ya que es dermocáustico. No lo utilizaremos en los tres primeros meses de embarazo.

El tomillo vulgaris es de los aceites esenciales que más quimiotipos ofrece a la aromaterapia; mínimo ocho. Cada uno de ellos ofrece virtudes diferentes, y también diferentes niveles de toxicidad. Debemos estar atentos y saber con cuál de ellos estamos trabajando.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

Este tipo de tomillo tiene una resistencia sin igual. Su fuerza física es notable en él; es raro que se ponga enfermo, siendo muy vital, enérgico y con un cuerpo poderoso que lo hace sentir bien protegido. Se ha curtido adecuadamente con el paso del tiempo, y no teme a los embates con que le pueda golpear la vida. Los afronta sin temor, de forma práctica y resolutiva, concentrándose en las

soluciones posibles, no en el problema. Su mente acompaña a esa formidable capacidad de adaptación, y también gobierna su ánimo casi imbatible. La utiliza a su antojo, con mucha facilidad para que esté a su servicio, y no él al de ella. Tiene plena confianza en sí mismo y sus facultades, y cree firmemente que puede hacer cualquier cosa que se proponga. Exuda valor, voluntad y energía para seguir hacia adelante. Completamente convencido de estar protegido y apoyado por sus guías espirituales naturales. Es capaz de sentir su presencia y pedirles consejo cuando lo necesita, y sabe que tarde o temprano le van a responder; tal es su conexión espiritual, totalmente enraizado con los poderes de la Naturaleza. Es como una roca formidable, con una presencia de ser imponente y asombrosa. El respeto que inspira a los que le rodean es casi reverencial, como si estuviesen ante la figura de autoridad del clan, ante el guía, maestro o chamán del grupo.

Su personalidad llama la atención, sobresaliendo entre todas las demás, no porque se pavonee ni haga gala de sus cualidades, sino justamente por la expresión clara de sus ideas, tan llenas de sensatez, por su fuerte integridad y por la vitalidad de sus coherentes acciones. Tiene claras sus prioridades y, para fortalecerlas, fortalece también sus fronteras aportándoles la justa distancia, resistencia y flexibilidad. Dice «sí» y «no» desde la generosidad, con total desapego a la recompensa y sin sentimiento de culpa a sus espaldas. Tampoco se avergüenza por pedir ayuda si siente que la necesita, y la agradece con suma humildad. Acepta que otros tengan unas experiencias que los hayan llevado a ciertas conclusiones, pero si las suyas son distintas, no por ello las devalúa, de la misma forma que no devalúa las conclusiones de los demás. Trata por todos los medios de que su bienestar y felicidad no dependan de los deseos de su entorno, no da nada por sentado y disfruta intensamente de lo que sí tiene.

Cuenta con una paciencia y ecuanimidad claramente presentes en él, y su capacidad de compromiso es elevada, factores que, unidos, rara es la vez que no lo conduzcan al éxito en cualquier empresa que se proponga. Es consciente tanto de sus puntos fuertes como de los débiles, y no se avergüenza de estos últimos, sino todo lo contrario; hace lo que haga falta por pulirlos y fortalecerlos.

~ *En desequilibrio…*

Sus defensas se resienten notablemente, dejándolo desprotegido y vulnerable. La resistencia lo abandona poco a poco, sin darse cuenta de ello, haciendo que la vitalidad y su increíble energía vayan detrás. Los impactos, tanto físicos como psicoemocionales, no dejan de aparecer, haciendo mella en su carácter. La mente empieza a estar gobernada por sus miedos, no tanto por la luz de la razón, así que la gran confianza en sí mismo que tenía flaquea considerablemente. No tiene ánimo para levantarse, mucho menos para caminar y dar pasos hacia el bienestar perdido, y la tristeza y melancolía se instalan en su pecho sin darle tregua o respiro. Se siente abandonado a su suerte, sin protección por parte de la vida, completamente desvinculado de su fuerza, obligado a padecer sin saber por qué. «Por qué yo, si lo he hecho todo bien… ¿no?», se pregunta.

Sus cimientos se tambalean, perdiendo la autoridad natural que antes emanaba. Ahora se perciben en él la duda y la incertidumbre, el temor y la flaqueza. Ya no toma decisiones, y si se ve forzado a tomarlas, están intoxicadas por su falta de presencia y confianza. Se deja influir por las opiniones ajenas, incluso cuando todo su cuerpo le envía mensajes opuestos. Utiliza mucho el «sí» y muy poco el «no», cediendo constantemente a los deseos de su entorno, algo que lo desgasta sobremanera y hace que después se sienta como atropellado, completamente traicionado por sí mismo. Necesita la aprobación de las personas cercanas a él y no se siente bien si ellos no están bien, creciendo la culpabilidad en su interior como si fuese constante responsable de su felicidad.

Le cuesta aceptar los cambios, rechazando cualquier cosa que lo aparte de sus rutinas. Da por hecho que no tiene capacidad para alcanzar sus metas, así que tiende a no planificar nada para no verse en la tesitura de tener que esforzarse por materializar cualquier proyecto. Siente que por mucho que se esfuerce, por mucho que trabaje, no conseguirá lo que anhela, así que rara es la vez que lo intenta. Su maravillosa paciencia, que tan presente está

en él en estado equilibrado, en desequilibrio se convierte en todo lo contrario, por lo que no le permite disfrutar del momento presente y mucho menos de lo que tiene. No es capaz de comprometerse, simplemente porque no confía en sus valores y talentos, en sus capacidades innatas, y tampoco en su natural luz interior. Se devalúa y se avergüenza cada vez que necesita ayuda, algo que lo vincula con un irremediable sentimiento de inutilidad y debilidad, por lo que trata de hacerlo todo solo, sobrecargándose todavía más de responsabilidades que no le corresponden. Su resistencia y su fuerza son elevadas, pero porque sabe que dispone de ellas, cree que son ilimitadas. Las gestiona de forma insalubre, también todo aquello con lo que las vincula, incluso el dinero. Vive en un constante «arranca-para», con subidas y bajadas bruscas de energía, tomando decisiones mientras está entrando en la curva y sin poderlas llevar a cabo el resto del tiempo.

APRENDIZAJE:

Hay una frase de Sigmund Freud que dice así: «El secreto de su fuerza está en la fuerza de sus deseos». Cuando señalamos a alguien como fuerte, podemos referirnos a su fuerza física, pero también a su personalidad o a su forma de expresarse. A veces nos referimos a una persona de carácter fuerte, haciendo alusión más bien a un carácter temperamental. La fuerza interior puede verse alimentada por el ego o por el alma. Si es por el primero, sí veremos esa explosividad incontrolada, una energía gastada en vano, como decía Einstein. Pero si es el alma quien la alimenta la cosa cambia.

Cuando el alma infunde fuerza al cuerpo, nos dota de un paquete de capacidades y valores que ya por separado son maravillosos, pero juntos nos hacen francamente grandes. La perseverancia, la coherencia, la seguridad, el compromiso y la proyección (un sentido), todo ello dirigido antes que nada hacia nosotros mismos. Perseverancia en los propios valores, coherencia entre nuestro cerebro y nuestro corazón, seguridad en los propios recursos, compromiso con nosotros mismos (no fallarse es de lo más importante), y un sentido de vida, un motivo de peso, una meta lo

más luminosa posible que nos ayude a mantenernos en pie en momentos de adversidad, una meta poderosa que nos recuerde a la vez, lo poderosos que realmente somos.

Viktor Frankl se dio cuenta, mientras era prisionero en el campo de concentración de Auschwitz, que hombres fuertes, físicamente hablando, se derrumbaban antes que otros con una fuerza física visiblemente menor. Se dio cuenta de que la diferencia entre que unos lograsen sostener su pulso vital y otros no, no radicaba en sus músculos, sino en su capacidad para sentir la Vida en su interior, en su capacidad para mantenerse cerca del amor y encontrar en él la razón de su existencia. El amor los mantenía en pie, incluso en el peor de los contextos.

Hace relativamente poco, a una amiga cercana le hicieron una encuesta en su trabajo. Era una encuesta que le hacían a un grupo concreto de empleados de su empresa. Al terminarla, la propia encuestadora se quedó perpleja con la respuesta de mi amiga, dejándole claro que era la única que había contestado de aquella manera. Le habían preguntado sobre cómo percibía el futuro después del Covid-19. Ella respondió sin un ápice de duda, que confiaba plenamente en las capacidades del ser humano, que este había salido de muchas, e incluso de peores que esta pandemia, con muchos menos recursos a su alcance y en contextos sensiblemente más precarios. Dijo que tenía muy claro que muchas personas tendrían aquí la oportunidad de brillar y mostrar al mundo sus talentos, y que vendrían, no lo dudaba, con una mochila cargada de innovaciones y cosas maravillosas con las que hacer de este planeta, un lugar algo mejor. Habló con ilusión, con seguridad y plenamente convencida, y con un discurso rico en esperanza. Y da lo mismo si acaba teniendo razón o no, aunque opino como ella. A pesar de estar rodeada de personas con un pensamiento gris plomizo, ella no se dejó convencer ni achicar por ellos, defendiendo una línea de pensamiento que seguramente mantendrá su sistema inmune en mejores condiciones que cualquier otro alimentado por un pensamiento pobre.

La fuerza que emana del ego se llama resistencia (a veces terquedad). No está mal, pero puede llegar a ser mediocre y definitivamente es limitada. La que emana del alma, sin embargo,

es una fuerza comparable a la del sol. Es una fuerza que inunda y envuelve, que integra e impulsa. Es una fuerza que no se evapora ni se diluye, ni siquiera ante la peor de las tormentas. La fuerza que nos infunde el alma es profunda y poderosa, capaz de levantarnos después de cada caída, capaz de levantar a otros cada vez que se ven sometidos. Es la fuerza que nos hace dormir tranquilos, porque sabemos que está guiada por la coherencia, la unidad y el sentido, y que nos impregna el corazón con la voz de la libertad. No nos deja doblegarnos ante el abuso, aunque nuestras rodillas deban tocar el suelo, y nos obliga a seguir adelante cuando todo está en nuestra contra, porque sabemos en nuestro interior que nos dirigimos hacia la Verdad; desde y hacia la Unidad.

La fuerza no es un atributo exclusivamente físico. También es emocional, mental y espiritual, y cuanto más en coherencia y en equilibrio esté en nuestros distintos cuerpos, más fluida, intensa y poderosa emergerá. Es uno de los atributos de un alma plenamente presente, de un corazón de latido elevado y una mente al servicio de la esencia de la Vida, en el amor que pulsa incluso en los momentos más aciagos, incluso detrás de la mirada que puede devolvernos la mismísima muerte. En la fuerza no hay duda y, si la hay, es para romper con los límites de lo establecido.

¿Qué te ilusiona y te empuja a levantarte cada día?

¿Cuál es tu meta? Y si crees que ahora mismo no la tienes, quita algo de profundidad a la pregunta y hazte la siguiente: ¿qué crees que necesitas (sin que sea algo material) para vivir con más sensación de bienestar de la que sientes ahora mismo?

¿Con qué desafíos internos te encuentras? ¿Y externos? ¿Qué puedes controlar, o qué está a tu alcance para superar estos desafíos?

¿Qué recursos internos tienes? ¿Y externos? ¿Cómo puedes fortalecerlos y aprovecharlos? ¿Qué te impide hacerlo?

¿Sientes que están tus distintos cuerpos (físico, emocional, mental) alineados? ¿Cómo te sientes al respecto?

¿Cuál es tu nivel de compromiso contigo mismo y con las metas que te propones?

SU MOMENTO:

Me parece un aceite esencial interesante para utilizar en temperamentos fríos, apáticos e incluso con falta de iniciativa. Sugiere movimiento, dinamismo y calor.

Me gusta utilizarlo en momentos en los que no somos capaces de terminar los proyectos, o cuando los damos por fracasados antes incluso de empezarlos.

Nos ayuda a romper con las barreras mentales autoimpuestas y con algunos de los lastres que puedan estar entorpeciendo nuestro continuo avance por la senda del desarrollo personal. Nos ofrece un estímulo capaz de hacernos ser conscientes de los miedos que nos embargan, tanto heredados como propios, y nos invita a contactar con la fuerza necesaria para vencerlos. Nos motiva a acercarnos de nuevo a las propias facultades, a fortalecer la seguridad en uno mismo y a ampliar y flexibilizar considerablemente la barrera de protección que rodea el cuerpo en su totalidad.

Es interesante trabajar con él cuando sentimos que el abuso nos envuelve, que no somos capaces de establecer fronteras sanas con nuestro entorno, o que la seguridad en nosotros mismos es tan débil que constantemente necesitamos la aprobación de los demás para llevar a cabo los propios planes.

Es uno de los aceites esenciales que ofrezco para trabajar conceptos como el fracaso, la carencia, la vulnerabilidad, la responsabilidad, el compromiso, la coherencia y, sin lugar a dudas, la fuerza.

Me gusta ofrecerlo también en el momento del proceso en el que se hace imperativo focalizarse en el sentido mismo de la vida, en la meta nuclear de la persona. Hay veces que necesitamos sostener más insistentemente la imagen de nuestra razón de vivir, porque las

circunstancias pueden llegar a ser asfixiantes. En esos momentos, el aceite esencial de tomillo puede suponer una auténtica inyección de vida.

.

Cristales para el Sagrado Masculino

Fluorita

Jaspe rojo

Piedra sol

Pirita

Zoisita

FLUORITA

CaF_2

«Todos somos energía amorosa,

y nos damos cuenta de esto cuando la compartimos»

Laura Esquivel.

.

DUREZA: 4.

SISTEMA CRISTALINO: Cúbico.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Sagrado Masculino.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Compartir.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

De carácter tranquilo y sereno, no juzga ni critica. Tiene un gran sentido del humor, limpio y sano. Es optimista y honrada, con una mente claramente despierta. Es sensible a los cambios que se generan en su interior, consciente de cómo interactúa con su entorno y desde dónde. Se da cuenta rápidamente de si se está dando cualquier tipo de abuso, por sutil que sea, y no duda en combatirlo si está en su mano.

Piensa en el bien de todos, incluido el de ella, y tiene una magnífica capacidad para ver más allá de sus narices. Cuando otros vemos a corto o medio plazo, ella puede saber qué opciones puede encontrarse muy a largo plazo, algo que le genera una gran confianza en su interior. No teme compartir, ya sea su tiempo, sus conocimientos o recursos, tal es la fe en sí misma. Es responsable y asume sus fallos. Respeta y escucha las opiniones de aquellos que la

rodean, y es empática, incluso compasiva. Contempla cada error cometido como una oportunidad para conocerse mucho más a sí misma, no como una trampa en la que quedarse.

Sabe que no puede controlarlo todo, y tampoco lo desea. Prefiere una vida plena de calma con el nivel de estrés imprescindible, por eso hace todo lo que esté en su mano, ocupándose, no preocupándose. Permite que la vida se exprese y llene su existencia, colmándola y haciéndola sentir abundante. No se fija en lo que no tiene, sino en lo que está a su disposición y puede saborear y disfrutar, deleitándose con los más pequeños detalles que componen su día a día. Agradece su totalidad, y se abre a la expansión y la transformación, a pesar de la incertidumbre o la vulnerabilidad. No teme desnudarse o perder nada, por ello tampoco teme compartir.

Sabe colaborar y trabajar en equipo, y acepta las críticas constructivas, siempre que estas hagan efectivamente lo que predican: construir. Si no lo hacen, no le tiembla el pulso al apartar o apartarse de la fuente de la que han brotado. Ella se centra en crecer y que crezcan también los que la rodean, por eso no consiente el abuso. Acepta el camino que le ha tocado andar, con sus piedras, sus curvas y sus sobresaltos, y lo disfruta desde la calma, transitándolo unas veces más rápido otras más despacio, pero sin perder de vista sus objetivos y almacenando cada experiencia como un tesoro del que poder echar mano en cualquier momento de necesidad. Su memoria está plagada de recuerdos ricos en valores, un recurso que alimenta y del que se alimenta a la vez.

Sus relaciones son amplias, abundantes y sanas, sin apegos insanos ni ataduras, pero sin temor al compromiso. Tiende a buscar lo esencial, aquello que realmente siente como genuino, por ello es raro que se rodee de gente insustancial.

~ *En desequilibrio…*

Muestra un carácter que puede resultar desagradable, dado a pocos amigos y bastante calculador. Busca sacar algo de beneficio en cada

uno de sus actos, especialmente cuando interactúa con los demás, olvidándose, casi completamente, de la esfera emocional. Teme implicarse demasiado y que le hagan daño. Es desconfiada, y se hacen difíciles sus relaciones sociales, especialmente aquellas que tienen un componente más íntimo. No piensa en sí misma porque se ame plenamente; se ama poco, por eso no es capaz de amar a otros. Y al amarse poco, también confía poco en sí misma. Es mantener su pulso de vida lo que la hace separarse de su entorno. No es capaz de compartir sus cosas, mucho menos su tiempo, sus recursos o conocimientos, ya que siente instintivamente que pierde algo de mucho valor, que vincula con la seguridad. Tiende a la inseguridad, con una pobre autoestima, encontrando cobijo en toda aquello que siente suyo y de nadie más. Por no compartir, no comparte ni las responsabilidades. Si no le queda más remedio que trabajar en equipo (algo que le resulta insufrible), y algo sale mal, la responsabilidad será del resto, no de ella. Tirará balones fuera y tratará por todos los medios de quedar al margen del conflicto, para evitar sentirse señalada como una inútil o que alguien pueda menospreciarla o infravalorarla, aunque es algo que ya hace constantemente ella misma. No tolera las críticas, ni siquiera aquellas que vienen acompañadas de un tono amable e intentan construir. Cualquier crítica la recibe como un ataque personal, y difícilmente reconocerá que se equivoca.

Los cambios la hacen sentir muy vulnerable, algo que no es capaz de soportar, quizás debido a un temor esencial a perder el control. Necesita constantemente puntos de apoyo estables y fijos, que estimulen su necesidad de encontrar la seguridad en su interior, debilitada hace tiempo. No se respeta a sí misma y no respeta a los demás. No se da cuenta de las necesidades de otros, no escucha ni acepta las opiniones o propuestas ajenas, y tampoco es capaz de comprometerse. Las pocas relaciones que mantiene están llenas de toxicidad, de celos y presiones, intentando ansiosamente retener al otro para, de nuevo, no perder lo que cree que es suyo.

Da mucha importancia a la exclusividad, a ser la única que puede disfrutar de algo, especialmente si ese algo es nuevo. Prefiere disfrutar de las cosas en soledad, siendo incapaz de ver los beneficios del compartir, llegando a mentir por no tener que dar algo de su propiedad. No cede para no verse en la tesitura de no

poder recuperar lo que siente que ha perdido, y si cede, es porque sabe que obtendrá algo que percibe de mucho más valor. El rencor aparece con facilidad, y es incapaz de hacer brotar el perdón. Está separada de este, y por ello no puede mantener relaciones en el tiempo. Pero sobre todo se siente incapaz de perdonarse a sí misma.

APRENDIZAJE:

Con la fluorita he podido reflexionar sobre el acto de compartir, de separarse de algo propio y cederlo a otro pensando en el beneficio de ambos. En los niños, la etapa de no compartir se hace evidente hasta aproximadamente los cinco o seis años, cuando se hacen más conscientes de sí mismos y del entorno. Hasta ese momento no comparten, no porque no quieran, simplemente porque no pueden. Por una cuestión de maduración. Con el tiempo aprenderán a ver el mundo desde un «nosotros», no exclusivamente desde el «yo», madurando de dentro hacia afuera, por así decirlo. Si la zona interna se relaciona con la energía Yin (femenina) con respecto a la externa, de energía Yang (masculina), su desarrollo se hará desde el Yin hacia el Yang.

Compartir germina desde la energía Yang porque con ella ejercemos la separación; nos separamos de algo o cedemos algo de nosotros mismos. Pero para que este acto nos resulte cómodo, debe haber antes una energía Yin bien establecida, una energía Yin que proporcione sustento y soporte, tal y como se espera de ella. Compartir desinteresadamente es un acto de amor, pero difícilmente aflora de forma sana en un ser adulto que no siente confianza o seguridad en sí mismo. Esta es la base que puede alimentar la empatía y la comprensión; si no comenzamos a sentirnos seguros en nuestra propia piel, con los propios recursos, es posible que lo único que alcanzaremos es a simpatizar con el otro, en vez de empatizar. Lo haremos para reforzar nuestro rol de víctima, para reforzar la creencia de que nos duele, de que somos seres frágiles que necesitan ser salvados.

La fluorita ha sido y sigue siendo para mí un estímulo que agita mi

interior, se presente esta con el color que sea. Espeja mi egoísmo, mi necesidad de mantener el control, de no perder la tan preciada seguridad hasta ese momento construida. Es un cristal que me invita a reflexionar sobre aquello que siento como un ancla, cualquier elemento que haya vinculado a la estabilidad, a la firmeza o a la certidumbre, pero desde la perspectiva del compartir. ¿Qué estoy dispuesta a ceder de mí? Es la pregunta que me obliga a hacer. ¿Qué estoy dispuesta a compartir? Pero sobre todo, ¿qué no estoy dispuesta a dar? ¿A qué me aferro? Y, ¿cuál es el motivo? ¿Qué temo perder?

Cada vez que compartimos, algo muere en nuestro interior. Nos separamos de algo con lo que, hasta entonces, quizás nos identificábamos. Compartir es permitir que muera una parte de nuestro ser para que la que se queda tenga más espacio para expresarse y, a la vez, confiar plenamente en la vida, en el continuo movimiento y fluir de esta. Compartimos y nos vaciamos, y ya la Naturaleza se encargará otra vez de llenarnos y renovarse en nosotros. Compartir es soltar lo creado; cosas, momentos, experiencia, vida. Toda esa vida acumulada que, de no cederla, se acumulará en nuestro interior en forma de sentimientos y emociones como la tristeza, melancolía, frustración, ira o incluso vacío.

Conectar con nuestros recursos es también amarnos y, en cuanto esto sucede, a lo que la Naturaleza invita es a compartir. Soltar todo aquello que se apretuja en nuestro interior y hacer partícipes a otros de ello, disfrutando del dar, implica sembrar una semilla en el interior del que recibe, ayudando a que otros puedan crear a partir de ahí más cosas, momentos o experiencia vital.

Compartir, en su sentido más elevado, es emanar alegría, la Vida misma que se es. Es ser vida: ser-vir. Servir.

¿Qué te cuesta compartir de ti misma/o? ¿Con qué lo vinculas? ¿Qué despierta en tu interior?

Cuando compartes, ¿lo haces interesada o desinteresadamente? Y si es lo primero, ¿qué esperas recibir? ¿Con qué lo asocias?

¿Te sientes cómoda/o cuando trabajas en equipo? ¿Y al compartir tus recursos o tus conocimientos? ¿Sientes culpabilidad o desconfianza después de hacerlo? Y si es así, ¿es porque temes perder algo, que te hagan daño, ambas cosas, o por otro motivo?

Cuando te relacionas con alguien, ¿prestas atención a la esfera emocional o piensas en la utilidad de la relación?

¿Prefieres disfrutar de las cosas en soledad o en compañía?

¿Cómo es tu relación con la incertidumbre o los cambios?

¿Cuándo ha sido la última vez que has sentido que servías al prójimo? ¿Buscabas algo a cambio o era un servicio incondicional?

¿Temes perder tu dinero o que el que tienes no sea suficiente? ¿Desde qué sentimiento o emoción gestionas tus finanzas?

SU MOMENTO:

Muchos son los que vinculan a la fluorita con estados de relajación y serenidad. No seré yo la que diga lo contrario. Podemos hacer un anclaje entre un sentir concreto y el mineral que nos apetezca. La fluorita es bellísima y se presenta ante nosotros con una magnífica variedad cromática. Escojamos una con una forma y color que nos invite a la calma y utilicémosla en nuestras sesiones de meditación, visualización o relajación. Al llevarla con nosotros, podremos recordar con más nitidez estas agradables sensaciones construidas, de manera que surjan con facilidad en situaciones de la vida cotidiana que impliquen una carga inesperada de estrés.

Es uno de los cristales que utilizo a la hora de trabajar aspectos como la confianza y la autoestima, y sin duda, todo aquello que implique el acto de compartir, al igual que al concepto de generosidad, que trabajamos con el aceite esencial de geranio.

Me parece interesante utilizarla cuando se despierta el temor a perder el control. Con ella en una mano, podemos escribir en

profundidad sobre todo lo que ello nos supone. Es un estímulo maravilloso que nos ofrece un simbolismo de solidez y orden, un espacio seguro desde donde desarrollarnos con franqueza.

Podemos utilizarla en aquellos momentos de soledad en los que no somos capaces de compartir nuestro sentir, a pesar de que intuimos que nos vendrá bien. Puede ayudarnos a averiguar el origen de nuestra reserva.

Es un cristal que trabaja muy bien antes de utilizar el cuarzo cristal de roca, con el que relaciono específicamente el acto de soltar. Averiguar qué tememos perder al compartir puede ayudarnos a desapegarnos de ello con más facilidad después.

JASPE ROJO

SiO_2 + Fe, O

«La vida se encoge o se expande

en proporción a tu coraje»

Anaïs Nin.

.

DUREZA: 6,5 – 7.

SISTEMA CRISTALINO: Trigonal.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Sagrado Masculino.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Coraje.

TENDENCIA:

~En equilibrio…

El jaspe rojo desprende una gran confianza y seguridad en sí mismo. Es de temperamento tranquilo y afable, con una mirada que inspira indudable presencia del ser. Utiliza las críticas, tanto constructivas como destructivas, como una forma de conocerse más a sí mismo. Acepta las primeras como un buen soporte para seguir creciendo, y utiliza las segundas para dar forma a sus respuestas ante una persona que le genera rechazo. En cualquier caso, sabe que tiene la oportunidad de conocerse más y mejor. Se acepta tal y como es, con sus debilidades y sus talentos, en los que cree y los que trata de mejorar día a día para aumentar a su vez la confianza.

Se expresa con claridad y asertividad, con toda la honestidad de que dispone, y tiene gran capacidad para establecer fronteras sanas que puedan evitar cualquier tipo de abuso. Ofrece ayuda a los suyos y no teme pedirla si la necesita. Se atreve a cambiar y transformarse,

desde la fuerza y la flexibilidad. No huye del conflicto, de ningún obstáculo que se le presente, no porque no tenga miedo, pero desde luego, este no le va a suponer una barrera para vivir y experimentar. Dice la verdad y va en busca de ella, y si comete algún error no se justifica; se disculpa si lo tiene que hacer y se responsabiliza por ello. Ha aprendido a perdonarse a sí mismo, a sentir el bálsamo del perdón en su propia piel, favoreciendo que fluya hacia los demás sin resistencias.

Se permite fluir con la vida, aceptando la incertidumbre natural debida a su constante cambio. Trata de no adelantarse a los acontecimientos, y de reflexionar sobre la situación y el contexto que está experimentando en el momento presente, regulando su temor para que este no le paralice. Planifica y actúa con decisión, aplomo y valor, abrazando sus miedos y utilizándolos a su favor, como fieles alarmas que le avisan de que algo puede no ir del todo bien. Si un miedo en concreto lo atenaza con insistencia pero sin justificación aparente, acude a su capacidad de análisis, tratando de darle sentido, y también lo expresa, porque sabe que al hacerlo, el temor se hará menor en su cabeza y su corazón. La confianza en sí mismo hace que se sienta cómodo en la incomodidad, brotando en él el coraje suficiente para hacer todo aquello que desea o siente que debe hacer, a pesar de saber que puede fallar o de que haya posibilidades de no llegar al puerto que se espera. Sabe que no puede controlar todo lo que lo rodea y, aunque se encarga de controlar lo que sí está en su mano, prefiere disfrutar con la sorpresa y la magia natural de la vida. Trabaja día a día por la excelencia, por romper con las barreras impuestas y respirar cada vez más el aire de la libertad, derribando obstáculos internos y externos, visualizando sus objetivos, ya sean pequeños, medianos o grandes, actuando en pos de sus convicciones, con integridad y a pesar de la negatividad de su entorno.

~ *En desequilibrio…*

La confianza y seguridad en sí mismo decaen sensiblemente, y su temperamento va tiñéndose de rigidez. A veces su mirada, antes

reflejo de presencia, se vuelve dubitativa, desconfiada o incluso perdida. Siente su autoestima debilitada, por lo que no tolera nada bien las críticas, asumiendo que lo quieren dañar de forma personal. Es susceptible a los tonos y no se acepta tal y como es. Siente que no tiene talentos ni aptitudes que lo diferencien del resto, y cree que debe resaltar en algo con respecto a los demás para ser verdaderamente especial. Cuando hace algo bien y lo alaban por ello, desconfía también del halago, demostrando incapacidad para creer en sí mismo o en su entorno.

Se expresa desde la duda y con cierto atisbo de temor, llegando a mentir en alguna ocasión para no tener que tomar decisiones. Se ve incapaz de participar en una conversación en la que aparece un punto de vista con el que no está de acuerdo y, si se siente obligado, lanza evasivas y trata de no expresar el propio. Los miedos en él suelen ser variopintos; desde el miedo a ser juzgado, a la soledad, a perder el control, al fracaso, a la enfermedad o al dolor. No desea dar una imagen de debilidad, y por ello crea máscaras que lo identifiquen con conceptos como la seguridad, el orden, la reflexión, la educación o la reserva. Justifica su falta de coraje con una prudencia del todo meditada, pero la realidad es que no es capaz de profundizar sobre sus límites y barreras. Solo de pensar en ellas siente que se desestabiliza, y no desea perder el supuesto control de la situación. Puede volverse perezoso, utilizando el pretexto de que prefiere ahorrar energía que malgastarla en objetivos poco realistas.

Le cuesta mucho establecer fronteras sanas con respecto a su entorno, por lo que es carne de cañón para sufrir abusos, especialmente silenciosos. A pesar de su gran desconfianza, anhela creer en la gente, de la misma forma que anhela creer en sí mismo, y trata de ayudar al prójimo todo lo que puede, llegando a veces al servilismo y traicionándose sin remedio. Ofrece ayuda en demasía pero, por el contrario, no sabe pedirla para sí, rechazando su vulnerabilidad e impidiéndose seguir creciendo y desarrollándose. El miedo no le permite experimentar, y lo sabe, pero se resigna a ello.

Se disculpa incontables veces si comete un error, y no deja de darle vueltas en su cabeza durante un gran periodo de tiempo. Se culpa

por no perdonarse a sí mismo y, aunque parezca que es capaz de perdonar a los infractores, no es así. En su interior le atenaza el rencor. No soporta la incertidumbre ni los constantes cambios de la vida, se adelanta constantemente a los acontecimientos y posterga cualquier decisión que tenga que tomar, especialmente las importantes que le atañen. Le cuesta expresarse y compartir su sentir, permitiendo que sus demonios crezcan y se hagan cada vez más difíciles de aceptar y trascender.

APRENDIZAJE:

Decía Antoine de Saint-Exupéry, autor de El Principito: «El hombre se descubre cuando se mide ante un obstáculo». Y es que a veces tengo la sensación de que el ser humano ha venido a este mundo, entre otras cosas, para fortalecer su coraje, porque parece que es al otro lado del miedo donde se encuentra la esencia misma de la Vida. Coraje, valor, arrojo; conceptos que hablan de ver cara a cara al miedo, observarlo detenidamente, abrazarlo y, en su compañía, seguir caminando hacia adelante. El coraje es una elección que emerge desde la luz. Cuando no somos plenamente conscientes del peligro pero aun así damos un paso, a eso lo podríamos llamar temeridad o insensatez. El valor puede emerger si somos conscientes del miedo, de nuestra reacción ante un obstáculo y sus consecuencias. La huida y la parálisis son reacciones, respuestas muy valiosas y necesarias, no nos confundamos, porque nos ayudan a mantener el pulso vital, pero se convierten en un lastre cuando se mantienen en el tiempo convirtiéndose en habituales en situaciones en las que el atentado a la integridad solo está en nuestra cabeza.

La vida nos muestra constantemente su maravillosa capacidad de cambio, transformación y alquimia; su incansable fluir, como torrente de río que atraviesa saltos, rocas, pendientes, riberas y un sinfín de meandros. Resistirse a la velocidad y al caudal, a la fuerza natural de la vida, nos trae sufrimiento y un desgaste innecesario de energía, y abrir bien los ojos en este increíble viaje es la primera muestra de que el amor anhela guiar por fin al miedo; es en sí el acto primero que necesitamos para hallar el sentido a la existencia.

Abrir los ojos es ser conscientes de nosotros mismos, de nuestro contexto y las respuestas que ofrecemos al mundo; es encender una bombilla en aquellos lugares sombríos de nuestro interior, algo para lo que hace falta valor. El coraje no es ausencia de miedo. Una vida sin miedo ni existe ni debería existir. Escucho muchas veces la pregunta: ¿qué harías si no tuvieras miedo? Pues tomaría una gran cantidad de decisiones que seguramente me llevarían a la ruina, en el sentido más amplio de la palabra. El miedo nos ayuda a desconfiar de esa persona que nos intenta estafar, nos avisa cuando percibimos un abuso de poder, cuando el riesgo excede a nuestras capacidades o nuestra vida corre peligro real. Preguntarse qué se haría sin miedo puede estar bien como motivación, para poder darnos cuenta sobre qué es lo que nos estamos perdiendo, sobre qué limitaciones crea nuestro temor. Pero la realidad es que necesitamos esta emoción que, afortunadamente, no podemos arrancar ni eliminar de nuestro interior; forma parte de nosotros como cualquier otra, y en lo que nos debemos centrar es en modularla, un objetivo más realista que el de extirparla.

El miedo se abraza, se modula desde el amor, se pone bajo el foco de la reflexión y no lo acompañamos; él nos acompaña, guiado por nosotros.

Abrazar el miedo es aceptarlo por fin como una de las partes que componen nuestra maravillosa complejidad. Cuando esto ocurre, el foco de nuestra atención se dirige al objetivo en sí, no a lo que nos frena, y es entonces cuando el coraje abona nuestra tierra, nutriendo y alimentando las más bellas acciones, empapándolas de la más poderosa vitalidad y fuerza, armas necesarias para deshacer las cadenas que impiden la libertad; cadenas que nos separan del amor, de la Unidad, de nuestra más pura esencia. Conocerse a uno mismo es el camino y la dirección por seguir. Se necesita coraje para ello y, a la vez, el coraje se alimenta y crece en esta senda.

Hay una cita de Joseph Campbell que dice: «La cueva a la que temes entrar contiene el tesoro que buscas». Y qué tesoro…

El coraje surge poderoso cuando el alma se impone, toma las riendas y nos abre los ojos. Es la respuesta natural de un alma presente que no niega su ego, fiel y leal compañero, recipiente que la acoge y a través del que se expresa.

El empoderamiento es un proceso que necesita tiempo para desarrollarse y asentarse, y cada cual tiene el suyo. A medida que el alma recupera su lugar, se van haciendo a un lado las peleas en contra de sus ritmos y tiempos, y comienzan a darse acciones valerosas, empapadas de coraje. Acciones que no eliminan el miedo, sino que lo hacen a un lado de forma consciente y con conciencia. Acciones que a su vez, refuerzan la posición del alma.

¿Aceptas la incertidumbre? ¿Cómo te sientes ante ella?

¿Te sueles adelantar a los acontecimientos? ¿Necesitas mantener el control? ¿Hasta qué punto? ¿Disfrutas con las sorpresas?

¿Actúas a favor de tus convicciones o te dejas llevar por las de los demás a pesar de sentir que pueden ser abusivas? ¿Qué sientes con respecto a ello?

¿Qué temes? ¿Cómo reaccionas a tu temor? ¿Sientes que tu respuesta refuerza tu crecimiento o, por el contrario, lo limita? Y si es esto último, ¿qué sientes que debes hacer para cambiar la situación?

¿En qué situaciones suele emerger tu temor? ¿En qué te limita? ¿Qué pensamientos te invaden cuando sucede?

Piensa en un conflicto que ahora mismo tengas. ¿Cómo te sientes? Trata de no juzgarte, simplemente siente y acepta lo que te sucede. Y ahora pregúntate: ¿qué valores y recursos crees que necesitas fortalecer en ti para afrontarlo?

SU MOMENTO:

El jaspe rojo fue uno de los primeros cristales de mi colección. Siempre lo he relacionado con la fuerza, la vitalidad y la energía, y desde que comencé a estudiar Shiatsu, lo he relacionado también con la energía Yang y el elemento Madera. Me inspira coraje, y para

ello lo utilizo. Su estímulo suele generar respuestas relacionadas con nuestra capacidad de afrontar conflictos, fronteras y miedos.

Me parece interesante trabajar con él en etapas de cambio, especialmente aquellas en las que nos sentimos más vulnerables, con más inestabilidad de lo habitual.

También he podido observar buenos resultados en situaciones de estrés, después de haber hecho con él trabajos de anclaje, donde lo hemos podido vincular con sensaciones de calma y tranquilidad.

Como todos los cristales, suelo utilizarlo de la mano de la escritura, una herramienta terapéutica por sí sola. Al hacerlo, suelen aflorar palabras que tienen que ver con la planificación, la organización y la toma de decisiones.

Lo suelen elegir personas con baja tolerancia a los cambios, la incertidumbre y la frustración, perfeccionistas que dicen sentir cierta ansiedad en su día a día, y con detalles en su forma de expresarse que dejan intuir una confianza en sí mismos algo debilitada.

Lo suelo utilizar con personas que tienden a arriesgarse sin pensar mucho en las consecuencias de sus actos, y también con las que se manejan desde el otro lado de la balanza, sin tomar ningún tipo de riesgos debido al insistente temor. En ambos casos invito a reflexionar sobre el sentido del coraje, entre otras cosas, y qué relación tienen con él y su temor.

Sin duda, es uno de los cristales con los que recomiendo trabajar durante el proceso de empoderamiento, en el que el alma recupera el lugar que le corresponde: liderando nuestra vida.

PIEDRA SOL

(Na, Ca) (Si, Al)2 Si2O8 con inclusiones de hematites o mica

«Mantente cerca de las personas

que te hacen sentir como el sol»

Anónimo.

.

DUREZA: 6 – 6,5.

SISTEMA CRISTALINO: Triclínico.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Sagrado Masculino.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Expansión.

TENDENCIA:

~En equilibrio…

Cuenta con un gran carisma y sentido del humor. Es elegante y no teme exponerse. Disfruta expresando su sentir y mostrándose tal cual es. Dispone de una maravillosa vitalidad y energía, tanto física como mental. Su mente es flexible y creativa, dinámica y despierta, posee una importante memoria a largo plazo que le aporta recuerdos incluso de sus primeros años. Goza enormemente del contacto, que utiliza para realzar su empatía y comprender al prójimo, pero también a sí misma.

Se expande y desarrolla con intensa ilusión, conectándose consigo misma y focalizándose en la verdad, la belleza, la compasión, la bondad, la sabiduría o la intuición. Llama la atención su tolerancia al entorno y su generosidad, disfrutando del dar y el recibir de forma equilibrada. Cuenta con un gran sentido de pertenencia, que le insufla seguridad en sí misma y confianza, bases sólidas desde las

que crea vínculos. Su discurso es magnético e hipnotizador, en el que abundan las palabras claras y un mensaje asertivo, cálido y amoroso. Trabaja incansablemente para que la entiendan, sean quienes sean que la estén escuchando, y dispone de una indudable capacidad de escucha activa, que sobresale incluso más que su forma de hablar. Comprende conceptos complejos y es capaz de darse cuenta de los más pequeños detalles, casi imperceptibles al ojo común, pudiendo digerirlos, integrarlos y transformarlos para que cualquier otro también los comprenda. Toma decisiones con el temor bien medido, con la atención puesta en crecer, desarrollarse y expandirse. Quiere más de aquello que la estimula e inspira, buscando cualquier cosa que la alimente, a cualquier nivel. Disfruta con profundidad cada regalo que le ofrece la vida, y acepta el éxito cuando este llega, sin ponerse en duda ni sentirse culpable por recibirlo. Intenta actualizarse, estar al día de nuevos descubrimientos, utilizando todo lo que esté en su mano para continuar su camino de crecimiento personal. Comparte su tiempo, recursos y conocimientos, con el objetivo de que todos puedan beneficiarse y evolucionar.

Dispone de una gran fuerza interna, que la empuja hacia la consecución de cualquier objetivo o meta que se proponga. Vive desde la plenitud, el agradecimiento y la satisfacción, y trata, siempre que puede, de «agitar su árbol interno», de sacudirse interiormente para sentir el vacío y crear espacio para que se exprese de nuevo en ella la vida. Es resiliente, con una buena capacidad de adaptación. Suele desmarcarse de los clanes a los que pertenece, tanto familiar como laboral o social. Se siente un ser independiente que disfruta de los espacios propios, que crea según necesita y tiene ocasión. Si alguna crítica la afecta, suele ser por un breve tiempo, ya que pueden mucho más su curiosidad y sus ganas por expandirse que lo que puedan decir o pensar de ella.

~ En desequilibrio…

Su carisma y sentido del humor se ensombrecen. Comienza a separarse de sí misma y de su entorno, volviéndose una solitaria. La

fatiga hace acto de presencia, tanto física como anímica. Su estado de ánimo se debilita, y su mente cada vez se hace más rígida y turbia, llena de pensamientos pesados y difíciles de enfocar. La creatividad se estanca, como si estuviese experimentando un periodo de hibernación. Se vuelve olvidadiza e insegura, tímida e inquieta, por lo que su autoestima termina por resentirse. El contacto con el entorno, que antes era una de sus características principales, va diluyéndose con el tiempo, por ello no es capaz de ponerse en la piel del prójimo como lo hace en estado equilibrado. El contacto físico es importante para ella, para hacerse sensible a lo que se mueve en su interior y en su exterior, pero al no prestarle atención, la sensibilidad también decae, con todo lo que esto conlleva.

Su crecimiento se ralentiza, y le cuesta percibir en sí misma cualidades como la belleza, la verdad, la compasión o la intuición. A veces intenta sentirse, pero su mente enseguida se nubla y no le permite despertar de nuevo la atención a su rico mundo interno. Debido a este estado de separación, tampoco es capaz de tolerar el entorno, con sus cambios e incertidumbres. No se siente con suficiente fuerza como para modular su frustración, la ansiedad o la tristeza que a veces la atenazan, y mucho menos como para posicionarse con seguridad ante un posible abuso. Desconfía tanto de los que la rodean que prefiere no compartir aquello de lo que dispone, ya sea algo material como su tiempo, recursos o conocimientos. Siente que el lugar que ocupa no es el que debería ocupar, lo que le crea un intenso sentido de desarraigo, y cualquier vínculo que desee crear o que ya haya creado se ve ensombrecido por este hecho. Hay inestabilidad en ella, así que es habitual que llegue tarde a sus citas, que no acabe lo que empieza, que no escuche con un mínimo de atención a sus interlocutores o que se distraiga frecuentemente.

Se expresa con vaguedad, sin ir al grano y dando vueltas sin sentido, a veces incluso siendo desagradable en su tono y palabras. Sigue comprendiendo conceptos complejos, pero no es capaz de desarrollarlos y ofrecerlos al mundo de manera que sean entendidos por todos. No hay orden en su interior, por lo que tampoco aflora a su exterior. Este caos interno le impide también reflexionar con claridad sobre aquello que puede ser un límite en su desarrollo,

empezando por sus miedos. Como su atención está puesta fuera del objetivo que en equilibrio destaca en ella, la expansión y el crecimiento, simplemente ahora esto se frena. Sus decisiones se ven afectadas por este hecho, tomándose desde cualquier estado contrario al amor. Lo que en algún momento la estimulaba o inspiraba, lo que la impulsaba para conseguir alimento, amplitud y expansión, queda fuera de su campo de visión, algo que le impide a su vez sentirse satisfecha, agradecida y plena con su vida.

APRENDIZAJE:

No hace mucho descubrí una frase que parece ser que es de Galileo Galilei, uno de los personajes históricos preferidos de mi madre. Dice así: «El sol, con todos esos planetas girando a su alrededor y dependiendo de él, todavía puede madurar un racimo de uvas como si no tuviera nada más en el universo que hacer».

A la piedra sol, como al astro rey, la relaciono con la expansión, con el crecimiento y el desarrollo, con nuestra capacidad para exponernos y mostrarnos, para ofrecer lo mejor de nosotros mismos y sentirnos por fin cómodos en nuestra plenitud. En la parte del aprendizaje del hematites, hablaba de mi relación con los latidos de mi corazón. Contaba mi experiencia en una charla que ofrecí relacionada con el Tao Te King, y cómo descubrí allí mismo, acompañada por mi hematites, que mi temor esencial era el de exponerme, y que con ello me hicieran daño. Después del descubrimiento decidí trabajar sobre este temor, y una de las cosas que hice fue buscar otro cristal; uno que me inspirase fuerza y vitalidad, con el que pudiese reflexionar sobre el tema con alegría y ritmo, enfocada en conseguir darle la mano a mi miedo y poder ver qué había más allá de él. Escogí la piedra sol, con su tonalidad anaranjada y sus chispeantes brillos, y paso a paso pude ir alimentando algo más mi confianza, descubrir un lugar cómodo desde donde expresarme y las herramientas necesarias para ello.

La vida es constante crecimiento y expansión. Una vez nacemos no volvemos hacia atrás, sino que constantemente damos pasos hacia

adelante, añadiendo días, semanas y años a nuestra existencia. Nuestro ser al completo se hace cada vez más grande por todo aquello de lo que lo alimentamos, y se expresa según el tipo de alimento que recibe. Desde el momento que existimos es casi imposible que no nos expandamos y expongamos. Estamos aquí y ahora, materializados en un maravilloso cuerpo que nos contiene, vulnerables por ello y a la vez poderosos, desde el mismo momento en que logramos hacernos conscientes de su contenido, de la totalidad que somos: cuerpo y espíritu, materia física y sutil, una amalgama de colores, tonalidades e intensidades magnífica, con la capacidad innata de crear.

Crear…

Dice el personaje de Gobi en la película Más allá de la luna: «Cada momento que tenemos es una oportunidad para crear algo nuevo». Creamos constantemente nuestra realidad, nuestros momentos, espacios y elementos que nos rodean. Hacemos, la mayor parte de las veces de forma inconsciente, nuestro mundo más y más grande a medida que adquirimos conocimiento y tomamos decisiones, sean estas banales o trascendentales. Por cada estímulo que recibimos se amplía proporcionalmente el universo que somos a través de nuestras respuestas; un universo que se expande imparable, generando una inercia tremendamente poderosa a su alrededor. Cuantos más seres unidos, más poderosa es la inercia y la expansión. No podemos evitarlo, porque la vida ahora mismo lo impone. Si nos expandimos, nos hacemos más amplios. Si nos hacemos más amplios, más nos exponemos y, a más exposición, más vulnerabilidad. Y tenemos que aceptar este hecho. Separarse de la sociedad nos puede traer un espacio de tiempo de tranquilidad, sin roces ni conflictos, pero no durará siempre, porque la vida, la naturaleza, la energía y esencia misma que somos, tienden imparables a abrirse y a abrazar su entorno. Retornamos a la Unidad como el hijo pródigo que vuelve a su hogar, y eso implica hacerse Uno con el Todo y Todo con los unos.

No sirve de nada esconderse y separarse, especialmente cuando se hace desde el temor a que nos hagan daño, desde el miedo a sufrir, a perder lo que creemos que tenemos, a envejecer o a morir. Nos guste o no la idea, la inercia de la vida nos fuerza a crecer, así que

más nos vale abrazar la expansión y empezar a trabajar por sentirnos cómodos en la diversidad, que es el mayor recurso con el que contamos como especie. El conflicto está servido y es natural, como lo es también el rechazo, pero la vida nos ofrece un sinfín de desafíos, regalo divino que debemos aprovechar. Son el acicate que necesitamos para darnos cuenta de nuestros puntos flacos y también de nuestros talentos, para entrenarnos con cada uno para afrontar mejor el siguiente, para fortalecernos y empoderarnos, para liderarnos por fin y seguir creando, a cada paso más cerca de lo que realmente somos.

Fluir con la vida es permitirnos navegar a favor de la corriente de ese mar creado en la expansión. El sufrimiento surge cuando no aceptamos la realidad; que estamos en medio de un mar, dentro de un barco y con las manos sobre el timón.

¿Cómo te sientes de vitalidad de 0 a 10, siendo 0 nada de vitalidad y 10 el 100 % de batería? ¿Estás a gusto con esa cifra? Y si no es así, ¿qué te impide mejorarla?

¿Disfrutas del contacto físico? ¿Qué relación tienes con él?

¿Qué valores son importantes para ti? ¿Cómo te sientes cuando no los ves en tu entorno? ¿Se relacionan de alguna forma tus conflictos interpersonales con estos valores?

¿Aceptas el éxito cuando llega a tu vida? ¿Lo disfrutas o te sientes culpable?

¿Sientes que tienes capacidad para alcanzar tus objetivos? Y si no es así, ¿qué te limita? ¿Has valorado la posibilidad de pedir ayuda profesional para trabajar sobre ello? Y si no es así, ¿qué te lo impide? ¿Qué más caminos puedes tomar para resolverlo?

¿Temes exponerte? ¿Y expandirte? Explora sobre ello.

SU MOMENTO:

Es uno de los cristales que suelo utilizar para reflexionar sobre la relación que tenemos con nuestra vitalidad y energía, para ayudarnos a identificar cómo nos afectan nuestros niveles y tratar de reflexionar sobre los recursos que tenemos al alcance para mejorarla.

Me parece muy interesante trabajar con ella sobre el concepto de expansión y todo lo que implica para nosotros.

Me gusta utilizarla con personas tímidas o introvertidas, y descubrir con ellas en qué forma las estimula.

Otro momento en el que se suele escoger este cristal es en etapas de cambios importantes o en aquellas en las que nos hemos sentido agitados internamente y no somos capaces de encontrar el sentido a la situación, o incluso cuando no aceptamos esta sensación de inestabilidad y preferimos volver a lo conocido para no sufrir.

Es un cristal al que podemos recurrir en casos de intolerancia al entorno, al nivel que sea. Interesante cuando afloran resistencias a la diversidad.

Me gusta utilizarlo cuando percibo algún conflicto con la pertenencia, con la relación que tenemos con respecto a dónde vivimos o a la familia a la que pertenecemos.

Es interesante su compañía en etapas de inseguridad o falta de amor propio, pero también en momentos en los que nos cuesta decidirnos por el camino que debemos tomar, independientemente de nuestra autoestima.

Hay personas que encuentran su seguridad interna engullendo una ingente cantidad de información. Son ávidos lectores, y necesitan seguir consumiendo porque es con ese alimento concreto con el que emerge su autoestima, con el que se sienten seguros a la hora de relacionarse con su entorno. Estas personas tienden a elegir también este cristal.

PIRITA

FeS_2

«Lo mismo con las canciones, los pájaros, los alfabetos.

Si quieres que algo se muera, déjalo quieto»

Jorge Drexler.

Movimiento.

.

DUREZA: 6 – 6,5.

SISTEMA CRISTALINO: Cúbico.

RAYA: Negra con tintes entre el verde y el marrón.

ELEMENTO: Sagrado Masculino.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Movimiento.

TENDENCIA:

~ En equilibrio…

De carácter entusiasta y positivo, la pirita disfruta desarrollando sus habilidades y haciendo lo que sea para fortalecerlas. No pierde de vista sus metas, aunque es paciente en el camino que le conduce a ellas. Sobresalen su vitalidad y energía, su fuerza interna, algo en lo que confía plenamente y en lo que se sustenta para conseguir todo aquello que se propone, y cuida su salud general con el objetivo de mantener este nivel de vitalidad que tanto le da. Trabaja por conocerse más a sí misma y darse cuenta tanto de sus debilidades como de sus fortalezas, aprendiendo a modular sus respuestas y a conocer, comprender y conectar con su génesis. Una característica notable en ella también es su gran capacidad de adaptación e integración. Se ajusta a contextos y situaciones totalmente distintos entre sí con habilidad y armonía, mostrándose cómoda, como si cada uno fuera su verdadero hábitat natural. Sabe estar en cada momento, a pesar de la diversidad, y cuenta con una mente lo

suficientemente afilada y despierta como para darse cuenta del trasfondo de cualquier tensión que detecta. Sabe expresarse ampliamente, de forma clara y sin titubeos. Busca ser constructiva en sus indicaciones, y no dañar. Dispone de una alta concentración si la necesita, aunque suele tener abiertos múltiples frentes interesantes para ella. Se compromete con sus tareas y cumple con ellas, pudiendo abarcar una elevada cantidad, pero también sabe reconocer sus límites y no se complica si entiende que no puede poner toda la carne en el asador.

Es creativa, proactiva, dinámica, y cuenta con iniciativa. Sabe trabajar bien en equipo, colaborando con practicidad y eficiencia. Está dispuesta a ayudar a los demás, y es intensa en su actividad. Busca soluciones y las encuentra, incluso cuando la mayoría ha tirado la toalla. Propone ideas para mejorar, con visión a corto, medio y largo plazo. Se anticipa a los problemas que puedan surgir, y tiene facilidad para armar recursos con los que afrontar las dificultades futuras. Su mente es flexible y fuerte, centrada en los vínculos y la mejora. Cuida de los suyos, aquellos que siente que forman parte del equipo de su vida, ya sea social, laboral o familiar. Intenta no dejar a nadie atrás y se interesa por el bienestar de cualquiera que esté al alcance de su mano. A la vez, sabe establecer fronteras sanas que la protejan de posibles abusos, pudiendo detectarlos con buena antelación. Genera inercia de movimiento a su alrededor, haciéndolo sin intención, inspirando a otros en sus tareas. Su alegría y sentido del humor se contagian, haciendo de su entorno un lugar más animado y agradable donde poder vivir. Disfruta viajando, conociendo nuevos lugares y personas diferentes, nuevas culturas y formas de hacer las cosas, sin apegarse a nada ni a nadie. Se encuentre donde se encuentre, se siente en su hogar. Tal es la confianza en sí misma y la fortaleza y salubridad de sus vínculos interpersonales.

~ En desequilibrio…

Su ánimo decae y se apaga. Comienza a sentirse saturada de información y demasiado centrada en sí misma, hasta el punto de

desconectar con el entorno y no ser capaz de socializar como a ella le resulta cómodo y nutritivo. Sus talentos parecen adormecidos al no prestarles la atención que necesitan. Siguen en ella, pero no afloran con frecuencia, por lo que se van oxidando. Deja a un lado sus objetivos, difuminando el área de sus prioridades y debilitando su capacidad para definir qué es lo intrascendente, lo importante o lo urgente. Su vitalidad y energía se desmoronan. Se siente débil y sin apetito a nivel general, algo que empieza por la falta de cuidado hacia sí misma. Al tener su foco descentrado, no es consciente de cuáles son sus cuidados y necesidades básicas físicas, emocionales y mentales. Se centra en lo espiritual cuando su alimentación es precaria, o en lo emocional cuando ha perdido, o todavía no conoce, el hábito del ejercicio saludable. Sus respuestas son reactivas, sin pasar por ningún tipo de filtro, así que es habitual que diga lo que piensa en tono agresivo. El desajuste interno que siente no le permite vivir con claridad, sino más bien en una densidad de la que no es capaz de salir. No se adapta a los distintos ambientes de convivencia, permitiendo que afloren sentimientos como la frustración, los celos o la envidia. Se da cuenta de la necesidad de utilizar diferentes máscaras a lo largo del día o el momento, y en vez de utilizarlas a su antojo, según lo que le convenga, siente cómo la llegan a embargar y a ahogar, y decide rechazarlas, atacándose a sí misma por haberlas creado. Desciende su capacidad de saber estar y tiene aversión por los ambientes diversos que la vida le ofrece, diluyéndose también su talento para percibir el trasfondo de las tensiones que siente. Sus palabras se vuelven afiladas, en tono arisco y a veces cruel. Su forma de establecer fronteras, antes asertiva, ahora se transforma en rigidez, dogmatismo y frialdad.

No se concentra ni a pequeña ni a gran escala; ni en un pequeño ejercicio que tenga entre las manos ni en sus objetivos generales. Sigue teniendo varios en mente pero pocos materializados, y con los que sí lo están no se compromete. No cumple su palabra y tampoco es raro que deje las tareas a la mitad por falta de energía por su parte. Es incapaz, en desequilibrio, de reconocer dónde están sus límites, sus sanas fronteras, así que, o se echa a los hombros responsabilidades que no va a poder soportar, o permite inconscientemente que abusen de ella, a pesar de que su carácter parece que rehúya a aquellos que lo intenten. Su mundo interno sigue siendo rico en ideas y creativo, pero esta vez prefiere dar un

paso atrás y dejar que la lleven. Aunque tenga claro que las cosas pueden hacerse mejor y sepa que lo puede conseguir, no lo expone por pura pereza, y así pierde dinamismo, iniciativa y proactividad. Frena considerablemente toda su actividad, y hace de su entorno un lugar sobrecargado, mediocre y falto de confianza, al igual que sus relaciones interpersonales.

APRENDIZAJE:

«Solo en actividad desearás vivir cien años». Proverbio japonés.

Actividad no es frenesí o furor incontrolado. Actividad aquí se refiere a movimiento, y el movimiento puede aflorar con lentitud o rapidez, no importa, pero aflora. El movimiento es una decisión tras otra. Hay un momento en el que es mejor enfocarnos en el caminar, en el dar pasos, como decía el poema de Antonio Machado, y ya se hará el camino: «Caminante no hay camino: se hace camino al andar».

Hay momentos en los que no somos capaces de salir de la penumbra, que todo parece en contra y la densidad nos envuelve. En esos momentos, lo mejor que podemos hacer es tomar alguna decisión para revolvernos en el bloqueo, el miedo o la tristeza, para crear impulso en nuestro interior y volver a sentir la vida que somos. Todo en la naturaleza se mueve y se transforma, incluso aquello que parece en reposo. En el interior de un oso en hibernación la vida se ralentiza, pero no se detiene. La vida se expresa con movimiento y, cuando este cesa, es la muerte la que se presenta.

Conozco a algunas personas tipo pirita (no muchas) que, en equilibrio, parecen invencibles, de naturaleza dinámica, proactiva, creativa y con constante iniciativa. Son individuos maravillosos a los que la expresión «están llenos de vida» define a la perfección. La ilusión por cada cosa que hacen brota en ellos como el agua en un manantial, y aun sin intención, la contagian. Es un regalo tenerlos cerca y un buen árbol al que arrimarse, porque también en su

momento más oscuro, a pesar de la densidad que los atenaza, no temen tomar decisiones, aunque crean que pueden fallar. Ese es el esencial punto fuerte de esta tipología: el movimiento.

Dijo Aristóteles que «el movimiento es el paso de la potencia al acto». Es hacer que la potencialidad se exprese, que lo que somos en esencia emerja, que la vida sea.

Quedarse quietos, al margen de la realidad creada, es tirar a la basura el regalo de la existencia. Por muy terrible que haya sido nuestra experiencia, por mucho dolor que hayamos sufrido, ahora podemos elegir dar un paso para salir del entumecimiento y la parálisis, y acercarnos de nuevo a la sensibilidad, para encontrar por fin el sentido a nosotros mismos y a todo aquello que nos envuelve. El movimiento alimenta la vitalidad. Las decisiones, por pequeñas que sean, alimentan la vitalidad.

Un paso, otro paso. Un paso, otro paso…

Hasta que la luz ilumine de nuevo nuestra senda.

¿Es la vitalidad una característica destacable en tu carácter? Y si es así, ¿cómo te sientes cuando se debilita? ¿Qué haces para mantenerla en estado óptimo?

¿Te adaptas y te integras bien a los distintos ambientes que te puedes encontrar o tiendes a buscar la separación?

Habitualmente, ¿tienes abiertos varios frentes? ¿Qué te hace sentir esta situación?

¿Eres capaz de comprometerte con aquello que haces poniendo todo de tu parte? ¿Reconoces tus límites o das más de lo que realmente puedes?

¿Tienes iniciativa o prefieres que te indiquen lo que tienes que hacer?

¿Colaboras con dinamismo y actitud proactiva u ofreces apoyo tratando de no involucrarte? ¿Hacia cuál de estas dos opciones

tiendes a inclinarte?

¿Sueles centrarte en el problema o en la solución?

¿Temes tomar decisiones? ¿En qué contexto o situación? ¿Qué sientes con respecto a ello?

¿Te sientes apegada/o a tu trabajo, a tu casa o a alguna de tus relaciones, ya sea de pareja, familiar o de amistad? Y si es así, ¿es un apego seguro y sano?

¿Qué necesitas?

SU MOMENTO:

Es curioso cómo la pirita llama la atención a un grupo particular de personas. Cuando ofrezco algún encuentro para trabajar con minerales, los que se acercan a la vitrina y escogen la pirita como mineral compañero para ese momento, tienden a mostrar un carácter especialmente vivo, intenso y dinámico. Su energía se expresa de forma particular desde la polaridad Yang, con muchísima fuerza y claridad. Suelen ser personas con una vitalidad importante, en la que se apoyan para seguir haciendo. En estado equilibrado, consiguen mantener su vitalidad cuando insisten en el ser, y se desequilibran y pierden energía cuando se separan de sí mismos, cuando su atención se vuelca más en el hacer para otros y deja de lado el sentir interno. En el caso de las personas tipo pirita el movimiento es importante, porque sienten que si no mantienen un ritmo de actividad intenso, o no sirven para nada o se mueren. Cuando consiguen un estado en equilibrio, el movimiento sigue siendo importante, pero deja de ser aquello en lo que basan su autoestima y seguridad. Es con estos seres especialmente con los que me gusta trabajar con la pirita.

Aunque no nos identifiquemos con las tendencias de este mineral, podemos utilizarlo igualmente, por ejemplo, si nos apetece reflexionar sobre nuestra relación con diferentes conceptos, como la

vitalidad, el dinamismo, la proactividad, la fuerza interna, la autoestima, la adaptabilidad, la consciencia (nuestra capacidad para darnos cuenta), la multitarea, la creatividad, la iniciativa, el trabajo en equipo o la solidaridad. Estos conceptos representan de manera general la tipología de la pirita y, sobre cualquiera de ellos, juntos o individualmente, podemos trabajar.

Otro tipo de personas con las que me parece interesante el trabajo con la pirita es con los viajeros, con personas de esencia nómada que disfrutan intensamente de los viajes; los trotamundos y mochileros, pero también aquellos que les aterra pensar en salir de su barrio. Dos claras polaridades de las que puede aflorar una labor atrayente de la mano de este mineral.

ZOISITA

$Ca_2Al_3(SiO_4)_3O(OH)$ + Cr, V - Puede presentar inclusiones de rubí

«Yo voy a ti como va sorbido al mar ese río»

Ramón de Campoamor.

.

DUREZA: 6 - 7.

SISTEMA CRISTALINO: Ortorrómbico.

RAYA: Blanca.

ELEMENTO: Sagrado Masculino.

CUALIDAD: Yang.

CONCEPTO: Energía sexual.

TENDENCIA:

~ *En equilibrio…*

Con un gran sentido del humor y aún mayor confianza, la zoisita se siente plenamente libre para escoger su camino. Es capaz de reírse de sí misma hasta en las situaciones menos favorables para ella, sin que su autoestima se resienta lo más mínimo. Vive disfrutando de lo que tiene, con sus ideas bien claras pero, a la vez, con la mente abierta y el ánimo dispuesto para hacerse con cualquier cosa que entre dentro de lo que ella determina como una prioridad. Su capacidad de concentración es poderosa, especialmente cuando está centrada en algo que le interesa especialmente, y no busca la perfección en lo que hace, aunque sí el éxito. Es ambiciosa y competitiva consigo misma, capaz de asumir riesgos que otros ni tan siquiera se plantearían. Sabe lo que debe hacer y lo hace, reflexionando lo justo sobre si está dentro de sus posibilidades o no.

Para ella, salir de su espacio de comodidad está a la orden del día;

no le genera conflicto. Sigue sus sueños desde la alegría, la generosidad y la humildad. Su carácter es abierto, extrovertido, franco y cálido, regado por una intensa y fructífera imaginación que utiliza para llevar a cabo sus planes y conseguir sus objetivos. Resuelve los problemas que se va encontrando por el camino con relativa facilidad, encontrando soluciones creativas y llenas de audacia. Su simpatía y su don de palabra la hacen un ser al que es difícil rechazar, talentos que también son recursos para alcanzar lo que necesita. Utiliza un lenguaje persuasivo, positivo e integrador, con el que crea vínculos y mejora relaciones que ya tiene. Es sincera y expresa sus emociones y pensamientos sin temor, dejando claro que pueden cambiar, siendo esto totalmente lícito, por lo que después de hablar no se siente culpable.

Está abierta a experimentar cosas nuevas y trata por todos los medios de evitar juicios innecesarios. Es firme en sus valores, pero lo suficientemente flexible como para ponerse en duda a sí misma y a su sistema de creencias al completo. Lo comúnmente establecido no es un límite para su crecimiento y desarrollo, así que las normas, tampoco; cuando estas la constriñen tanto como para hacerla sentir ahogada o privada de libertad, no teme romperlas si sabe a ciencia cierta que eso es lo mejor, para ella y para su comunidad. No admite la derrota a la primera. Juega y pelea cada minuto que le quede como si este fuese el decisivo y, si no tiene éxito en su empresa, se recompone y reconstruye utilizando la experiencia anterior como base de aprendizaje. Tiene iniciativa y voluntad, dirigiendo su energía hacia la abundancia y la plenitud. Trabaja por mantener su gran vitalidad general, su entusiasmo y dinamismo, y son francamente contagiosas sus extraordinarias ganas de vivir y experimentar. El sentimiento de vergüenza no tiene cabida en su vocabulario, por lo que el disfrute aflora en ella brillante y poderoso.

~ *En desequilibrio…*

Su sentido del humor aflora ahora en contadas ocasiones. No confía en sí misma, algo que repercute en la relación con su entorno, en el

que tampoco confía. Siente el mundo como un cúmulo de elementos abusivos y agresivos de los que se tiene que proteger y defender. La sensación de plena libertad que emerge en ella en estado equilibrado, se torna en todo lo contrario: sensación de cautiverio, como si fuese una marioneta controlada por manos ajenas. La seguridad en sí misma y la autoestima se debilitan, y comienzan a hacerse ver diferentes obsesiones, que en un principio se perciben como inocentes y sin importancia pero que, con el tiempo, si no se presta atención, se vuelven claramente limitantes, tanto para ella como para sus personas cercanas.

Su actividad no decae, aunque el enfoque se desdibuja. Comienza a hacerse con un sinfín de trastos inútiles que abarrotan su casa, y se apunta a toda actividad, incluso aunque esta ni siquiera le guste. Necesita hacer, consumir y retener para sentirse plenamente estimulada, de lo contrario el vacío la consume y la soledad se hace presente, una soledad con la que no tiene buena relación. Su mente está dispersa, sin orden ni claridad, algo que se refleja en su día a día, y a pesar de temer la separación, esta puede percibirse en aspectos diversos de las diferentes áreas de su vida. Su capacidad de concentración mengua considerablemente, pero sigue interesada en conseguir aquello que cree que necesita, así que, cuando no se siente capaz de alcanzar sus metas, su ánimo se apaga, pudiendo llegar a deprimirse.

La sana ambición que en equilibrio la caracteriza, acaba por convertirse en un puñado de temores que la desestabilizan y ahogan, impidiéndole crecer y disfrutar, obligándola a renunciar a sus sueños. Se desconecta de capacidades valiosas como su innata iniciativa, y de poderosos valores como la generosidad. Prefiere acumular en su interior y no compartir, especialmente cuando se trata de sentimientos. No se siente con fuerza ni claridad como para tomar decisiones, su franqueza se vuelve rudeza y la extroversión, introversión. No se arriesga, y prefiere no dar pasos a zonas desconocidas no sea que pueda perder lo que tiene. Su forma de expresarse se empobrece, y pierde capacidad de convicción. No es sincera cuando habla y es algo que notan aquellos que la escuchan. Se vende como vende un charlatán, generando muy poca confianza y cierto rechazo. Necesita ser reconocida y admirada, por el simple hecho de fortalecer la seguridad en sí misma, así que las pocas

veces que interactúa con el medio trata de llamar la atención como sea. La humildad en esos momentos brilla por su ausencia, y prefiere ser la que dirige que una sencilla compañera. Siente que su verdad es la mejor y la más grande, y cuando es puesta en duda y sus pilares se tambalean, la culpa se alza en ella con un implacable látigo que la maltrata, aunque ni con estas es fácil doblegar las murallas de su mente.

APRENDIZAJE:

Si con el jazmín reflexionábamos sobre la energía sensual, con la zoisita aportaremos su energía opuesta y colaborativa: la energía sexual. Representan, para mí, las dos caras de una misma moneda, los mismos conceptos que describen el Yin y el Yang. Son energías opuestas, sí, pero colaborativas, que buscan equilibrarse entre ellas para expresarse en armonía en su totalidad. La energía sexual puede aflorar en el acto sexual, por supuesto, pero no es la sexualidad, aunque podemos fortalecerla a través del sexo. La energía sexual representa nuestra vitalidad y entusiasmo por la vida, nuestra voluntad, curiosidad y determinación. Es la chispa que nos acciona y que permite que seamos capaces de tomar decisiones, de movernos hacia nuevos parajes y romper las barreras que impiden nuestro crecimiento y desarrollo. La escuchamos a través del latido del corazón, que golpea con fuerza y se hace notar cada vez que algo nos emociona. Es la energía con la que tomamos contacto cada vez que dejamos de esperar a que la vida pase y nos lideramos por fin. La energía sexual es ambición, ganas de comerse el mundo y sana competitividad. Nos empuja al coraje, nos inyecta fuerza interna y nos dirige hacia la independencia. Es de ella de donde brotan nuestras capacidades comunicativas, nuestra magia y atracción por el juego. Es de ella de donde surge nuestra capacidad de disfrute, de tomar contacto con el placer, y también la que hace acto de presencia para establecer sanas fronteras, límites fuertes y flexibles que nos permitan lidiar eficazmente con el abuso.

Si bien la creatividad es un concepto predominantemente Yin, de energía femenina, para materializarse no tiene nada que hacer sin la

energía Yang. Recordemos que son colaborativas e interdependientes. Se necesitan ambas para gestar y después precipitar a la Tierra lo gestado, para parirlo, por así decirlo. Es la energía sexual la que activamos en el momento del parto y también la que se presenta al final de nuestra vida, cuando procede el soltar, el separarnos definitivamente del cuerpo que habitábamos. Se impone en los tránsitos, en los momentos de apertura a la vida y la plenitud. Es alegría, gloria y acicate de la mismísima búsqueda de los misterios que nos componen y el maravilloso tesoro que guarda nuestro corazón. Abrazar nuestra energía sexual implica revisarla, del mismo modo que debemos revisar nuestra energía sensual, y saber, de una vez por todas, qué es lo que está frenando su expansión. La energía sexual está vinculada al dar y la sensual al recibir, por ello, una energía sexual sana fomenta una sana y pura generosidad, que comienza por nosotros mismos y se extiende hacia nuestro entorno. De ambas energías, la que nos ayuda a poner en duda viejos paradigmas, es la sexual. Es la energía que coloca nuestros pies fuera de la baldosa cuadrada y limitante de siempre. Es de la que tiramos para reinventarnos y la que atiza el fuego en nuestro interior, y también la que utilizamos para dejar de procrastinar.

En la sexualidad, por ejemplo, la energía sensual nos conecta con la ternura, la sensibilidad, la lentitud, con el misterio, la tolerancia, la amabilidad, la aceptación, las caricias o la presencia. La energía sexual, sin embargo, nos inyecta intensidad al acto, fuerza, fogosidad y pasión. Despierta nuestra curiosidad y nuestro deseo, nuestras ganas de comunicarnos con el otro a corazón abierto, y nos abre las puertas al disfrute, a la alegría y al orgasmo, al camino hacia la gloria. Una sexualidad predominantemente Yin acaba por apagar el Fuego interno; habría demasiada Agua, que nos arrastraría sin piedad al sopor y al sueño. Y una sexualidad predominantemente Yang diluye nuestra atención a los detalles, y nuestra capacidad de escucha; se separa de la sensibilidad necesaria para que se dé la conexión, amplifica la posible ansiedad que se genera al focalizarnos exclusivamente en descargar y no nos permite alcanzar la totalidad del placer en pareja. La energía sexual puede llevarnos a la independencia, pero no busca la separación, sino todo lo contrario. Es una energía que busca intensa e incansablemente la Unidad, la forma de abrazar el Todo.

En la sexualidad, como en el resto de la vida, es el equilibrio y armonía entre ambas energías lo que definitivamente nos conduce hacia la auténtica y completa salud.

¿Cómo te relacionas contigo misma/o y con tu cuerpo? ¿Hay algo que te dé vergüenza o de lo que te cueste hablar sobre ti? Y si es así, ¿desde cuándo te sucede? ¿Se da en otras áreas de tu vida?

¿Te sientes con capacidad para asumir riesgos o prefieres tenerlo todo calculado para no sufrir en el futuro?

¿Te cuesta tomar decisiones que tienen que ver contigo misma/o y la consecución de tus sueños u objetivos? Y si es así, ¿cómo sientes esta verdad?, ¿en qué parte del cuerpo se expresa? Describe la sensación. ¿Lo atribuyes a algo en concreto, a algo que lo motive?

¿Estás abierta/o a experimentar cosas nuevas? ¿Qué cosas te gustaría experimentar? ¿Qué te impide hacerlo? ¿Qué sientes con respecto a esto? ¿Qué necesitas para que ocurra?

¿Cómo van tus niveles de vitalidad y fuerza de voluntad? ¿Qué haces para mantenerlos?

¿Qué relación tienes con la ambición y la competitividad? ¿Y con el compromiso?

¿Qué relación tienes con el establecimiento de vínculos? Los que tienes, ¿los consideras sanos? ¿Qué te hace sentir eso? Describe tu sexualidad. ¿Te sientes satisfecha/o? Y si no es así, describe tu insatisfacción. ¿Qué te sobra o qué te falta? ¿Has probado alguna solución para resolver el conflicto?

SU MOMENTO:

En la película Love actually aparece la historia de Collin Frisell, interpretado por el actor Kris Marshall. En una de las escenas

aparece con un amigo con el que tiene el siguiente diálogo:

—Collin, eres gilipollas, feo y solitario. Y tienes que aceptarlo.

—Jamás —le contesta—. Soy Collin, dios del sexo. Solo que estoy en el continente equivocado, eso es todo.

La actitud del personaje de Collin sería la representación de una persona tipo zoisita, no por la fijación por el sexo, que también podría ser, sino por su determinación, su capacidad para no darse por vencido, para darle la vuelta a una situación desventajosa y ser proactivo, creando soluciones que ayuden a resolver el problema. Collin, por absurdos que parezcan sus motivos, acaba por hacer el petate y perseguir su sueño. Quizás no es el mejor ejemplo, pero también me parece divertido, y es que el sentido del humor y el abrazo a la vergüenza son características especiales que se pueden trabajar con la zoisita, al igual que el concepto de ambición o la voluntad para la resolución de conflictos.

Me parece interesante utilizarla para tomar contacto con conceptos como la curiosidad, la generosidad, el coraje o la expansión, y también con la magia, el juego, el placer, el disfrute y la alegría.

Es un cristal que puede resultarnos de utilidad en etapas de astenia, no para resolverla directamente, porque como he apuntado varias veces, no puedo demostrar que esto ocurra, pero sí puede convertirse en un estímulo interesante que podemos utilizar en nuestras visualizaciones, meditaciones o con nuestros ejercicios de escritura o trabajo corporal consciente. Nuestro cuerpo, con sus respuestas, puede orientarnos hacia el origen de la falta de vitalidad, energía y fuerza.

También la suelo utilizar para trabajar sobre temas de comunicación y expresión, sean del tipo que sean.

Si afloran emociones o sentimientos como la tristeza, el miedo, la culpa o la insatisfacción, es uno de los cristales que ofrezco para trabajar, y también si percibo falta de seguridad y debilidad en la autoestima.

AGRADECIMIENTOS

Quiero empezar dando las gracias a mis padres, por vuestro amor, sostén y guía. No dejáis de enseñarme con el mejor de los ejemplos y, en vuestra infinita generosidad, habéis puesto a mi lado a dos hermanos y una hermana que se han convertido en maravillosos compañeros de camino. Chinto, Pablo, Irene: ¡Qué suerte he tenido!

Irene; hermana y fiel amiga. Siempre juntas. Siempre aprendiendo la una de la otra… Hemos pasado por tantas que creo que no hace falta que te diga nada más.

Deseo dar las gracias también a Puri y Felipe, mis suegros, y a la familia al completo de mi marido. Hace quince años me abristeis los brazos y las puertas de vuestra casa, derramando en mí toda la confianza y el cariño. No tengo palabras.

A Graci, la mejor amiga que alguien pueda tener, para ser. Poder estar al lado de una persona y no sentir el más mínimo roce a una herida, es un auténtico placer. Querida, seremos unas viejecitas y nos reiremos de… todo!

Quiero aprovechar la oportunidad para darle las gracias a todos esos autores y terapeutas de diferentes disciplinas que me han inspirado con su trabajo, pero sobre todo con su deliciosa presencia. Incluso sin conoceros a muchos personalmente, habéis podido a través de vuestras palabras o vuestras manos, aliviar y sostener a esta mujer que ahora os escribe. Gracias y mil gracias. Especialmente a ti, Eva.

A mi Estrella Polar, a mi Amigo del Alma, a mi cómplice compañero de vidas, Felipe. Lo que hemos creado juntos es tan grande y bello que no puedo dejar de dar gracias a Dios por amarnos tanto. Gracias por nuestros tres soles, nuestros niños que tanto nos enseñan… por tus abrazos y caricias, por tus besos, tus palabras, tu amor, tu compasión y generosidad, por tu sostén, nobleza, paciencia e infinita luz. Gracias, mi amor, por una vida plena y llena de paz.

Bibliografía de aquellos que me han inspirado y me inspiran

Gran enciclopedia de las plantas medicinales. Terapia natural para el tercer milenio. Dr. Berdonces I. Serra. Tikal Ediciones. ISBN-13: 978-8430584963.

El lenguaje de las flores. Florencio Jazmín. José J. de Olañeta, Editor. ISBN: B-19.577-2004.

Fitoterapia tradicional china con plantas occidentales. Juan Pablo Moltó Ripoll y Josep Colonques Garrido. Editorial Dilema, 2009. EAN/ISBN: 978-84-9827-142-3

Cuaderno botánico de flores de Bach. Una guía científica para ver el alma de las plantas a partir de su signatura. Jordi Cañellas. ISBN-13: 978-84-9867-207-7

Colores y aromas. Guía completa para el uso del poder curativo del color y los aromas. Susy Chiazzari. Grupo Editorial Tomo, S.A. ISBN: 970-666-195-6

Aromaterapia. De la magia a la certeza científica. Enrique Sanz Bascuñana. Ediciones Obelisco S.L. ISBN-13: 978-84-9777-082-8

El perfume. Patrick Süskind. Editorial Seix Barral S.A. 2001. ISBN:

84-322-1606-2

Diccionario de botánica oculta (plantas medicinales). Paracelso. Ediciones 29, 1996. ISBN: 84-7175-384-7

Aromaterapia energética. Curar con el alma de las plantas. Lydia Bosson. Amyris Ediciones S.L. EAN: 978-84-939001-7-5

Aromaterapia para la curación. Robbi Zeck. Editorial Paidotribo. ISBN: 978-84-8019-905-6

El arte de la aromaterapia. Robert Tisserand. ISBN: ediciones Paidós Ibérica, S.A. ISBN: 978-84-493-1998-3

Aromaterapia. Enciclopedia de las plantas aromáticas y de sus aceites esenciales. Daniéle Ryman. Editorial Kairós, S.A. ISBN-13: 978-84-7245-303-6

Diccionario de términos mineralógicos y cristalográficos. Carlos Díaz G.-Mauriño. Alianza Editorial, S.A. ISBN: 84-206-5237-7

La biblia de los cristales. Judy Hall. Círculo de Lectores, S.A. ISBN: 978-84-672-2388-0

Trilogía de los cristales. La iluminación por los cristales. Katrina Raphaell. Neo Person Ediciones, 1999. ISBN: 84-88066-08-2

Trilogía de los cristales. La curación por los cristales. Katrina Raphaell. Neo Person Ediciones, 1999. ISBN: 978-848806-07-7

Trilogía de los cristales. Transmisiones a través del cristal, una síntesis de luz. Katrina Raphaell. Neo Person Ediciones, 1991. ISBN: 84-88066-09-0

El libro de las piedras que curan. Sabiduría divina sobre la utilidad de las gemas. Santa Hildegarda de Binguen. José María Sánchez de Toca. ISBN: 978-84-15570-03-5

Cristales de sanación. Nina Llinares. Editorial Edaf, S.A. ISBN: 978-84-414-1777-9

Aprendiz de sabio. Bernabé Tierno. Círculo de Lectores, S.A. ISBN: 84-672-1498-8

El resurgir de lo femenino. Fanny Van Laere. Gaia Ediciones, 2010. ISBN: 978-84-8445-311-6

El kibalion. Tres iniciados. De Hermes Trismegisto. Editorial Edaf, S.A. ISBN: 978-84-7166-593-5

La libertad de ser. El camino hacia la plenitud. Annie Marquier. Ediciones Luciérnaga. ISBN: 978-84-89957-21-3

El poder de elegir. Annie Marquier. Ediciones Luciérnaga. ISBN: 978-84-89957-78-7

El maestro del corazón. Annie Marquier. Ediciones Luciérnaga. ISBN: 978-84-9245-22-3

La sabiduría del Tarot. Elisabeth Haich. Ediciones Luciérnaga. ISBN: 84-87232-52-3

Viaje a Ixtian: las lecciones de don Juan. Carlos Castaneda. Fondo de Cultura Económica, 1975. ISBN: 978-968-16-0335-9

El despertar de la sensibilidad. Krishnamurti. Editorial E.L.A. ISBN: 978-84-9950-013-3

¿Dónde están las monedas? El cuento de nuestros padres. Joan Garriga Bacardí. Ridgen Edit, S.L. ISBN: 978-84-935095-1-4

Amor, Vida y Medicina. Jorge Carvajal. Anahata Ediciones. ISBN: 978-84-612-5520-7

Anam Cara. El libro de la sabiduría celta. John O´Donohue. Editorial Sirio, S.A. ISBN: 978-84-7808-729-7

Entre el Cielo y la Tierra. Los cinco elementos en la medicina china. Harriet Beinfield y Efrem Korngold. La Liebre de Marzo, S.L. ISBN: 978-84-87403-42-2

El gran libro de la Medicina China. Li Ping. Ediciones Planeta Madrid, S.A. ISBN: 978-84-270-2512-7

Ling shu. Canon de Acupuntura. Hoan Ti Nei King. Mandala Ediciones, 2013. ISBN: 978-84-8352-640-8

Toque para la salud. John F. Thie D.C. ediciones Índigo, S.A. ISBN: 84-89768-17-X

Psicología y medicina china. La ascensión del dragón, el vuelo del pájaro rojo. Leon Hammer. La Liebre de Marzo, S.L. ISBN: 978-84-87403-60-6

Manos que curan. Barbara Ann Brennan. Ediciones Martínez Roca S.A. ISBN: 978-84-270-3447-1

Jugando con la fuerza de la vida. Joos Bouwmeester. LibrosEnRed, 2007. ISBN: 978-1-59754-307-1

El cuerpo que sueña: terapia centrada en el proceso. Arnold Mindell. Rigden Institut Gestalt. ISBN-13: 978-84-9350-950-7

El cuerpo del chamán: un nuevo chamanismo para transformar la salud, las relaciones y las comunidades. Arnold Mindell. Deep Democracy Exchange. ISBN-13: 978-1619710320

Son muchísimos más los autores que me han inspirado a lo largo de mi vida. Estos son un pequeño ejemplo, a los que estoy profundamente agradecida, al igual que a todos aquellos que no figuran aquí, pero que también tienen su espacio en mi corazón.

Gracias…